پەروەردەکردنی

منـــــداڵ

ئامادەکردن و نووسینی

یاسین حەسەن گۆران

باشوری کوردستان/ پارێزگای دهۆك ـ قەزای بەردەرەش

چاپی یەکەم ساڵی ٢٠١٨

ناوی کتێب :

پەروەردەکردنی منـــــدالْ

ناوی نووسەر   : یاسین حسن حسێن

تایپ : نووسەری کتێب

نەخشە سازی ناوەرۆك : نووسەری کتێب

دیزاینی بەرگ : ئەدیب عەبدوڵلا عیسا

هەلەگری: یاسین حسن حۆسێن

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

چاپ : چاپخانەی دلْزار / بەردەرەش

تیراژ: (٢٠٠) دانە

لە بەرێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان /

ژمارەی سپاردنی (٢١٤)سالْی ٢٠١٨ پێدراوە

پێشکەشە بە

- یەکەیەکەی ئەندامانی خێزانەکانەکەم
- گشت دۆست و هەڤال و برادەرانم
- بە گشت جگەر گۆشەکانی کوردستان
- ئەو دایک و باوکانەی دەیانەوێت منداڵەکانیان بەرێک و پێکی پەروەردە بکەن
- پێشکێشە بە نەوەی گەلەکەمان ئەوانەی بڕوایان بە سەربەخۆیی کوردستان هەیە .

کورد دەڵێت

(منداڵ` شرینە پەروەردە لە منداڵ شرینترە)

پێرستی بابەتەکان

پێشەکی

بەرهەمهێنانی مرۆڤێکی تەندرۆست بۆ کۆمەڵگای خۆمان دەبێ بایەخ بە منداڵ بدرێت کاری زانستیانەی لە سەر بکرێت ، بەتایبەتی لەو کۆمەلگایانەی بە داخراو ناوزەد دەکرێن یان خراپی مامەلە کردن لە گەل منداڵ یان هاتنە پێشەوەی هەندێ گرفتی نەخوازراوی کۆمەلایەتی ،

وەکو هەلوەشان و لێکجودابوونەوەی خێزان ، هەروەها زیاد بوونی خێرایی ئەندامانی خێزان و زۆری ژمارەی خێزان ، سەمیانی خێزان ناتوانیت مامەلەی پێویست و رێوشوێنی گونجاو بگرێتە بەر بۆ بەخێوکردنی منداڵ، لە ئاکامدا دەرئەنجامەکەی نیگەتیف دەبیت لەسەر شێوازی خراپ ڕەفتارکردن لەگەڵ منداڵ Child) (Abuseمنداڵ خۆشی و جوانی ژیانی دونیایە کورد دەلێت (منداڵ فێقی ناو مالە)کاتی دڵتەنگ دەبین مندال دڵخۆشیمان پێدەبەخشێ خەم و خەفەتمان دەرەوێنتەوە ژیان بێ مندال نەخۆشە منداڵ سەرچاوەی هەموو شتێکە لە ژیان بۆیە دەبێ دایك و بابە لەسەرئەو سەرجاوەی ژیانە رابوەستن ئەویش پەروەردەکردنی منداڵکانیان بە شێوازێکی تەندروست ،

منداڵ نیعمەتێکیخودابیە بە مرۆڤی بەخشیە بەبێی ئەوان ژیان ڕەنگ و تامی نیە ، مندال سەرچاوەی هەموو خۆشیو جونیەکانن بۆیە دەبێ پەروەردەی چاکیان بکەین تاوەکو ل ژیانیاندا خێزانێکی بەختەوەر پێکبهێنن و هەست بە شانازی و سەربلٌندی بکەن.خێزان

به شێوەیەکی گشتی بناغەی مەبەستی پێکهێنانی کۆمەلگایە وە بەتایبەتی لە کۆمەلگەی ئیسلام دا، بایەخێکی گرنگی بە تاك و خێزان دایە کۆلەکەیە نەتەوە لەسەر بنیات دەنرێت ،دایکی چاك رۆلێکی گرنگی هەیە لە پەروەردە کردنی مندالّ و پەرەپێدانی زانست و پێشکەوتنی کۆمەلگە، پیکهێنانی نەوەیەکی بە ورج....

.دایکی خراپ ئاوەدانی تێکدەدات کۆمەلگا بۆگەن و گەنی دەکات پێگەی میلە ت لە نلو دەچیت و پەیوەندیەکان دادەروخێت کێشە و ئاریشە بەرپا دەبێت. هەر کەس بەدوای هەوا و هەوەسی خۆی دەگەرێت، پەروەردەکردنی مندالّ دەبێتە بارێکی گران لە ملی دایك و باوك، مافی مندالّ پێشێل دەکرێت و تەنها ئەو کەسانە نەبێت کە هەست بە لێپرسراوەتی دەکەن.باشترین شت کە پێشکەشی مندالّەکەت بکەیت پەروەردەی چاك و رەوشتە بەرزەکانە بۆ وان لە مال و سامان و گەنجینەی دونیـــا بەنرخترە ، بۆیە پێویستە لەسەر دایك و باب بەتایبەتی باب هەندێ ریسای بنچینەی بۆ پەروەردەکردنی مندالّ لەبەر چاو بگریت لەگەل رەچاوکردنی قۆناغەکانی نەشونما کردنی مندالّ بگونجێت هەر لە رۆژی پەیدابوونی تا ژنی بۆ دەخوازیت و چۆنیەتی خێزان پێکهێنان کەسایەتی مندالّ لە تەمەنی دوو سالّی بە دیار دەکەویت بۆیە دەبێ فێری رەوشتی بەرز بکەیت وەکو راستگۆیی و درۆ نەکردن و بێن فرەوانی و خۆشەویستی و بەخشین و یارمەتی دانی کەسانی تر بە شێوەیکی نەرم نەك بە شیوەی سزادان و توندرەوی مامەلە لەگەل بکرێت کاردانەوەی خراپ لێدەکەویت.

نازاندنی زیده بە منداڵ نەدەیت ئەنجامی نیگەتیڤی لێدەکەوێتە کورد دەلێت: (منداڵی نازاندی گوندەکی بەزاندی) نە هێندە شل بیت و نەهێدە توند بیت لە پەروەردە کردنی منداڵ، خۆشەویستی لە ناو دڵی بچێنە فێری کاری چاکەی بکە هەست و سۆزی هەبیت، ئێش و ئازاری خەلك بزانیت هەموو کەسێکی خۆش بوێت، هاوکاری کەسانیتر بدات خەمخۆری ئەنجامدانی کاری رۆژانەی بێت، هەست بە چۆنیەتی بژێوی کۆمەلگا بکات ، فێر بکرێت چۆن زال بێت بە سەر کێشەو گرفتەکانی ژیانی رۆژانەی.

پەرە بە داهێنان و هێنانەکایەوەی شتێکی تازە و بایەخ بە لایەنی کارامەی بدرێت، کەل و پەل و پێداویستی ژیانی رۆژانەی بە پێی توانا بۆی فەراهەم بکرێت. لە ناو خێزان ئەمن و ئاسایش بۆ منداڵەکەی بەرقەرار بکـــــات هەست بە پالپشتی تەواوی دایك و باب بکـــات کەلەکاتی تەنگانە بێتە پاراستـن .

یاسین حەسەن حوسێن

سەرپەرشتیاری پەروەردەیی /خانەنیشکراو

لـە پەروەردەی قەزای بەردەڕەش ـ دهۆك

ژمارەی موبایل / ٠٧٥٠٤٥٤٣٢٨٢

دەسپێك

لایەنی پەروەردەی کردنی منداڵ بە دوو فاکتەری گرنگ گرێدرایە پەیوەندی ژیانی منداڵ بە خێزان و بنەماڵەکەی لایەنی دووەم کاتێمنداڵ دەچیتە قوتابخانە بۆ فێربوون ، ئەگەر ئەو دوو لایەنەی ژیانی منداڵ بە باشی بەرێوە بچیت باری جەستەیی دەروونی ئەو منداڵە تەندروست دەبێت توشی شلەژانو تەنگوچەلەمەی دەروونی ناهێت خۆشەویستی بێ قەیدو شەرتی دایك و باوك یان بەخێوکەری منداڵ بنەمایەکی بنەرەتی سەرەکی پەروەردەکردنی منداڵە پەرە بە گەشەکردنی جەستەیی و هزری منداڵ دەدات ، دەبێ ئەو خۆشەویستیەی دایك و باوك کاتی نەبێت بۆباشی ژیانی منداڵ ، ئەو خۆشەویستیە مانای ئەوە نیە منداڵ هەرچی بوێت بۆی جێ بەجێ بکەیت ، ئەگەر ئێمە دژی هەلسوکەوتو ویست خواست و ئومێدەکانی منداڵ راوەستاین بێ گومان زیان بە رەوتی گەشەی جەستەیی و ژیریمنداڵ دەگەیەنێ ، دەبێ منداڵ بەشێوەیەك پەروەردە بکرێت هەست بە سەربەخۆیی بکات و متمانەی بەخۆی هەبێت شتی شیاو ناشیاو لێك جودا بکاتەوە نەك دایك و باوك هەموو شتێکی بۆ بەرێوە ببات بەرامبەر حەزو ئارەزووی بەربەست دروست بکات ،کلیلی پەروەردە دەبێ منداڵ هەست بە خۆشەویستی و دڵنیایی بکات ئەو بڕوابوونە بڕوای بەخودی خۆی دەبێت لێرەدا منداڵ هەست بە دلسۆزی و خۆشەویستی خێزانەکەی دەکات کاریگەری لەسەر گەشە و پێشکەوتنی منداڵ دەبێت هەستی پارێزراوی لەلای منداڵەکە درۆست دەبێت

ڕێگاکانــی موکوم کردنی

بڕوا بوونی منداڵ بە خودی خۆی

١. له دەستپێكی ژیانی منداڵ دەبی بە تەندروست مامەلە لەگەل منداڵ بکرێت.

٢. دایك و باب ناوێکی ریَك و جوان له منداله‌کانیان بنێن، چونکه ئەو ناوە بە درێژای ژیانی لەگەڵی دەمینێتەوە .

٣. باش بزانە ژیانی منداڵ بە چەند قۆناغێکی گرنگ تیَدەپەریَت دەبیَت ئاگاداری هەلسوکەوتی بیت.

٤. هەلسوکەوتی منداڵ بە بەردەوامی لەسەر یەك ڕێگای دروست نابیَ له گۆرانکاری دایە.

٥. بەخێوکەری منداڵ دەبیَ ئاخافتنی منداڵەکانیان بە هەند وەربگرێت پرسیارەکانی پشت گویَ نەکات.

٦. بیرو بۆچوونی منداڵ بایەخ پیَ بدە

٧. هەموو منداڵێك بووکە شوشەیك یان لاسیتـۆکەکەی لا گرنگە زۆر باسی لێوە دەکات پرسیاری لەسەر هەیە بە کەم وەرنەگرە.

٨. منداڵ لە ژیانی رۆژانەی توشی هەلە یان دۆراندن دەبێت. دەبیَ دایك و باب بەردەواو هەلەکانی راست بکەنەوە بەرەوسەرکەوتن ئامۆژگاری بکەن

٩. منداڵەکەت سەربکەوێت پێویستە دایك و باب ئاهەنگی سەرکەتنی بۆ بکەن.

١٠. منداڵەکەت توانا و هێزی چۆن بوو وەکو خۆی وەربگرە بەراوردی نەکە یان نەیشکێنەوە بە منداڵی کەسیتر، بزانە متمانەی بە توانای خۆی لاواز دەبێ.

١١. منداڵەکەت هەڵەیەکی کرد سزای قورسی نەدە کە هەست بکات کەسێکی خراپە پێویستە ئامۆژگاری و شیرەتی بکرێت بۆ راستکردنەوەی هەڵەکانی.

١٢. جیاوازی نێوان منداڵەکانت نەکەیت بە چاوێکی یەکسانی و دادپەروەری رەفتار لەگەڵ کشت منداڵەکانت بکە چ کور بیت یان کچ.،

هەلە باوەکانی پەروەردە

١٣. نازاندنی منداڵ و زێدە هاوکاری کردنیان

١٤. دایك و باب زێدە چاویان لەسەر منداڵەکانیانە

١٥. بە تایبەتی دایکان خۆی بەسەری زاڵ دەکات هەموو شتێکی بەسەر دەسەپێنی، بە حەنجەتی ئەوەی هێشتا منداڵە هیچ نازانن ئەمانە هەمووی لە پلە و پایە و کەسایەتی کەم دەکاتەوە هەست بە سەنگی خۆی ناکات

١٦. هەندێك خێزان جیاوازی لە نێوان کچ و کور دەکەن

١٧. یان زیاتر بای بە منداڵی نوخری دەدرێت

١٨. سزادانی بەردەوام لەسەر منداڵ کەم کردنەوەی پایەی لە ناو خێزان

١٩. ئاراستەکردنی وشەی کرێت و ناو زراندنی بەرامبەر خزم و برادەرانی توشی دڵ ئێشی دەکات

٢٠. پەیمان و قسە شکاندن زۆر گرنگە باوك داو الە کورەکەی دەکات درۆ نەکات کاتێك یەك لە دەرگا دەدات بە کورەکەی دەڵێت بلی لە مال نیە

٢١. فەرامۆش کردن و پشتگوێ خستن لایەنەکی گرنگی کەسایەتی منداڵ هەلەیەکی گەورەیە بەلکو تاوانە

٢٢. لەرینەوە و دوو دڵی لەگەل منداڵ شێوازی ژیان تێکدەدات

٢٣. نازاندن و بەنازکردنی منداڵ کە هەموو داواکاریەکی جی بە جە بکرێت بە تایبەت کاتی منداڵ تاقانەیان هەیە

٢٤. هەندی دایك و باب لە هەموو کارەکان و هەلسوکەوتی منداڵیان بە چاکە و خراپەوە سوپاس و ستایشی مندالەکانیان دەکەن

٢٥. نابێ مندالی خۆت لەگەل منداڵی خزم و کەس و جیرانت چونکە هەر منداڵ کارامەی و تایبەتمەندی خۆی هەیە

٢٦. دەبی منداڵ بە خۆی بزانیت چۆن دلگەش و دلخۆش دەبیت نەك دایك و باب رێگەی دلخۆشی بۆ فەراهەم بکات

٢٧. نازاندنی منداڵ زۆر چاو لەسەر بوون کاریگەری دەبێت لەسەر کەسایەتی منداڵ ناتوانیت لە جێ بە جێ کردنی ئەرکەکان پشت بە خۆی ببەستیت، متمانەی بەخۆی لاواز دەبیت، هەست بە لێپرسینەوە ناکات ،

٢٨. جیاوازی بیروڕای دایك و باب لەسەر سزادان ، زۆر لە خێزان کاتێك دایك یان باب سزای منداڵی خۆی دەدات ئەوەی تریش پشتی

منداڵەکە دەگرێت تاکو سزا نەدرێت، هەلەیەکی گەورەیە دوو بەربکی لە نیوان خێزان بەرپادەبیت ،

٢٩. ناجێگیربوونی دایك و باب لەسەر هەندی ئاراستە بناغەی دیاری کراوی پەروەردە هەر جار بە شێوەیکی ناتەندرووست و دوور لە دادپەروەری هەلسوکەوت لەگەل منداڵەکانیان بکەن دەبێتە جێگای سەرلێشێوانی منداڵ و دوو دڵی لە بڕیاردان

فـاکتـەرەکانی کاریگەری

لەسەرپەروەردەی منداڵ هەیە

خێزان یەکەم شوێنە منداڵ چاو لێهەلدێنی، تاکەکانی خێزان ئاوێنەیە منداڵ خۆی تێدا دەبینتەوە، خێزان رۆلێکی گرنگی هەیە لە پێگەیاندن و نشونماکردنی منداڵ، بەلام تەنها خێزان ئەو رۆلە ناگرێت هەروەها داینگە و باخچەی ساوایان و قوتابخانەو راگەیاندنەکان و دام و دەزگا جۆراوجۆرەکان زۆر فاکتـەر هەیە رۆلێکی گرنگ دەگێرن لە پێگەیادنی پلە و پایە کۆمەلایەتی

هەروەها فاکتەری کۆمەلایەتی، سەروەت و سامان، داهاتی خێزان کاریگەرییەکی بەهێز دەبێت لەسەر شێوازەکانی پەروەردە.

فاکتەرە ناوخۆیەکان

١_ ئاین :

ئاین کاریگەرییەکی گەورەی هەیە بەسەر کرداری پێگەیاندنی کۆمەلایەتی

٢_ خێزان

خێزان یەکەیەکی کۆمەلایەتیە ئامانجی پاراستنی مرۆڤە یەکەم شوێنە تاك خۆی تێدا دەبینتەوە کەسایەتی خۆی تیدا پێك دەهێنێت کاتی مامەلە لەگەل ئەندامی خێزان خۆی دەکات گەورە و بچووکی خێزان رۆلی خۆی هەیە

٣_ پەیوەدیەکانی خێزان

پەیوەندی ژن و مێرد لەسەر بناغەی خۆشەوستی بێت رێزگرتن لە نێوانیان هەبی و بە بەختەوەری بژین، کەش و هەوایەکی گونجاو بۆ نشونمانکردنی پەروەردەی منداڵ بە شێوەیەکی تەندرووست

فاکتەرەکانی دەرەکی

١_ دامودەزگاکانی فێرکردن

قوتابخانە، بنکەکانی پێگەیاندن، زانکۆ، سەنتەرە رۆشەنبیریەکان، ریکخراوە مرۆیەکان...

ژینگەی قوتابخانە پێکهێنانی هەر لەو رێڤەبەر و ماموستایان و کارمەندانی پەروەردە و فەرمانبەران و بریاردەرانی لە ناو پۆل

ئەوانە هەمووی کاردەکەنە پێکهێنانی کەسایەتی قوتابی رێکخستنی هزری منداڵ رۆڵی لە هەموو گرنگتر ماموستایە

٢_ هاورێ و برادەر

٣_ پەرستگاکان وەکو مزگەفت رۆڵێکی گرنگی هەیە لە چاندنی لایەنی بیروبروای ئاینی لە ناو دڵی منداڵ لەوانەیە بۆنی ئایتی یەکان و نوێژی جەماعەت و ووتاری هەینی، ئامۆژگاری پیاوانی ئاینی، بانگخوازەکان

٤_ روشنیری کۆمەلگە : روشنیری کۆمەلگە: هەموو گۆمەلگایەك روشنیری تایبەت بە خۆی هەیە چەند کەسایەتیەکی ناوداری تێدا هەلدەکەویت کە خەلك دەورەی لێدەدەن لایەنی نەتەوەیان بەهێز دەکات

٥_ باری رامیاری و ئابوری : هەر چەندە کۆمەلگە هێمنی و ئاسایش تێدا بەرقەرار بێت لایەنی ئابوری تێدا بەرز بێت خەلکی بە خۆشگوزەرانی بژیت کۆمەلگایەکی تەندروست بەرپا دەبیت بەپێچەوانەوە.

٦_ راگەیاندن ، ئەوەی ترسناکەو هەرەشە لە پێکهاتەی کۆمەلگایەتی دەکات هێرشی رۆشەنبیریە کە توشی منداڵ دێت لەلایەن راگەیاندنە جۆراوجۆرەکان بە تایبەتی هەندی فلیمی تافزیونی و کارتۆنی.

هۆكاره زانستیەكانی

پەروەردەكردنی منداڵ

• پەروەردەكردنی منداڵ بە پێشەنگ.

١ـ كاتی دایك و بابی منداڵ و بەخێوكەری پێشەنگی كاری خێر بوون دەست بە برە پرەنسیەكانی چاكەكانی ژیان بگرن مۆركی رەوشتی ئیسلام پەیرەو بكەن، دایك و باب و ماموستا و برا گەورە دەبنە پێشەنگ بۆ پەروەردەكردنی منداڵ.

٢ـ پەروەردەكردنی منداڵ بە داب و نەریتە چاكەكان

ئەگەر فاكتەرەكانی پەروەردە و ژینگە بۆ منداڵ برەخسێت ئەوە كاردانەوەی چاكی دەبێت لە سەر گەشەكردنی منداڵ بەشێوەیەكی رێك و تەندروست، چونكە پەروەردەی تەندروست لەسەر بنەمای لاسای كردنەوە و لێراهاتن پەرەدەستێنێت

٣ـ پەروەردەكردن بە ئامۆژگاری

ئامۆژگاری و شیرەت كردنی هەر تاكێك بە تایبەتی لە تەمەنی منداڵیدا زۆر پێویستە بۆ چەسپاندنی پەروەردەی تەندروست بۆ منداڵ، بناغەی رێچكەی بانگخوازانە رێگایەكە بۆ چاكسازی تاك لە ناو كۆمەلگەدا.

هەرزەكار

تازەپێگەیشتو ، كۆلەبژە

(مراهق)

زۆربەی دایك و باب هەست بە گرژی و ناكۆكی لە رەفتاری منداڵەكانیان دەكەن بە تایبەتی تەمەنی هەرزەكاری منداڵەكانیان زۆر دەپرسن و چۆن مامەلە لەگەلیان بكرێت زەحمەترین و ناسكترین قۆناغە كە توشی دایك و باب دێت چۆن سەرەدەردی لەگەلیان بكات رەفتار و كرداری هەرزەكاران سەرسورهێنەرە دڵەراوكی دەخاتە ناو دڵی دایك و باوكان ئەوەش كردارێكی ئاسایە لە ئەنجامی پالەپەستۆی جۆرە هۆرمۆنێكە گۆرانكاری دەخاتە سەر نەشونماكردنی جەستەی هەرزەكار، دەیەوێت خودی خۆی دیار بكات

هەست بە سەربەخۆی دەكات دەبی ئەوە بزانیت هۆكارەكانە فسیولۆژیە هەلسوكەوتیان دەگۆریت ئارامگرتن و ئۆقرەگرتنی زەحمەتە لێپرسراوەتی ئەو بارە دەكەوێتی سەر شانی دایك و باوك ئاراستەی تەندروستیانن بكات لەو قۆناغەدا نابیت تورەی خۆیان بەرامبەریان دیار بكەن، ئەندامانی خێزان ی هەڤالانی پەیوەندی لەگەل هەرزەكاران موكوم بكەن و پالپشتیان بكرێت.

چۆن هەلسوكەوت

لەگەل هەرزەكاران بكرێت

٣٠. پەیوەست بە هێمنی و یەكگرتن

٣١. دایك و باب دەبی خۆیان بە پێشەنگی هەرزەكاران بزان

٣٢. مەترسەكان نەشارەوە

٣٣. كاتی گونجاویان بۆ برەخسینە

٣٤. خۆشەویستیان بۆ بنوێنە

٣٥. سنورێكی دیاریكراویان هەبیت پێگری بكەن

٣٦. بە مندالّی هەژمار نەكە هەلسوكەوتی گەورانی لەگەل بكە

٣٧. بزانە ئەگەر كارێكی هەلەیان كرد پێویستی بە پالپشتیە

٣٨. لێدان و كوتان بەكار ناهێت دەبی ئامۆژگاری بكریت دان و ستاندن ئەنحام بدە

٣٩. باش بزانە هەر سزایەك بە سەر هەرزەكاران بسەپێنی دەرئەنجامی خراپ دەبیٚ

٤٠. داكۆكی لەسەر ویست و خواستیان بكە ئارەزوویان جیٚ بە جیٚ بكریت

٤١. رەفتار و هەلسوكەوتی بچكولە یان گەورە نەكە تاكو كێشە درووست نەبیت

٤٢. نابیت خۆت بخزێنیە ناو كاروباری هوردو بچووكی ژیانیان

٤٣. كێشەگەورەكانی نابیت پشت گویٚ بخرێت ژیانی مندالّەكەت تێكبدات

٤٤. ئەگەر هەلەیەکت بەرامبەریان کرد بەبێ شەرم داوای لێبوردنیان لی بکە

٤٥. ئەگەر ناکۆکی لە نێوان خیزان و هەرزەکار لەسەر بابەتێکی دیاری کرد دووبارە بێتەوە چارەسەرێکی هاوسەنگ بیتە دۆزینەوە

٤٦. ئەگەر هەرزەکار بەردەوام بوون لەسەر رەفتار و هەلسوکەوتی سەرکێشانەی دەبێ بە بێن درێژی و دڵ فرەهی مامولەیان لەگەل بکەیت تاکو هێدی هێدی دابمەزرێت ئەو قۆناغە تیپەرێنێت.

٤٧.

پەروەردەکردنی

منداڵی ملعند (کەللەرەق)

چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن □

لەگەڵ منداڵی لاسار(عیناد)..□

پێویستە لەسەرەتادا چەکی گفتووگۆ بەکاربهێنی لەگەڵی دا، دواتر ئەگەر پێویستی کرد سزای بدە....

بەپێچەوانەوە هەڵەیە تۆ سزای بدەی دواتریش بچی گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت،چونکە سوودی نابێت..

زۆر منداڵ خسلەتی کەللەرەقیان پێوە دیارە بە تایبەتی فەرمانێکیان بەسەردا بسەپێنی یان داوایان لیکەیت واز لە هەندێ جوولە و هەلسوکەت بهێنن

بۆ دوورخستنەوەی منداڵ لە خەسلەتی کەللەرەقی بهێنن

٤٨. ویست و خواستی منداڵکەت جێ بە جێ بکە

٤٩. تەندروستیانە رەفتار لەگەل شێوازی منداڵەکەت بکە

٥٠. زۆر کار و فەرمانی نابەجێ بەسەر نەسپێنە

٥١. سەرەنجی بۆ لای خۆت رابکێشە با دوور پەیز نەبێت
٥٢. یاریەکی بچۆلانەی پێشکەش بکە کە حەزی لێیەتی
٥٣. شتێکەی پێشکەش بکە کە حەزی لێیەتی
٥٤.داوای لێبکــە حەزی لە چ شتێکە بۆی جێ بە جێ بکە

لێدان یان سزای جەستەیی

دایك و باوك یان ماموەستا زۆر پێویستە کاتێك کە ئێمە لەمناڵ تورە ئەبین بەلێدان یاخود بەسەر زەنشت کردن ئەمە کارێکی زۆر ناخۆشە بۆ منداڵ دەڵێم باشە ئەگەر کەسێکی تر ئەو قسەیە بەمن بڵێ کە من ئەمەوێ بەمناڵەکەمی بڵێم ئایا من چۆن هەست ئەکەم ئیتر یەکسەر ئەوە وام لێ ئەکا کەوا من بکشێمەوە لەو شتەی کە ئەمەوێ بیکەم لەو سەر زەنشتیە   ، ئەو ڕەفتارەی کە کردوویەتی ئێمە بەکارێکی چەوتمان داناوە لەو حاڵەتەیا ئەتوانین چارەسەری بکەین بەشێوەیەکی تر مناڵەکە باشتر ڕازی ئەبێ و قەناعەت ئەکا بەو شتەی کەوا ئێمە پێ ی ئەڵێین

هەندێك دایك و باب لێدان پەسەند دەکەن دار و گۆپال بەکاردەهێنن لەگەل نەوەی ئێستا
بەلاو هەندێك رێگای پەروەردەی و دەروونزانی بەکاردەهێنن هەردوو چین لایەنی خراپی تێدایە، لە پەروەردەی تەندرووست دەبی نە نەرمی بەردەوام وە نە لێدانی بەردەوام.

بۆ پێگەیاندنی منداڵی بێ گەرد و بێ خەوش تەواو لەش ساغ و متمانەی بە خۆی هەبیت سەرە دەردی لەگەل بوارەکانی ژیانی بکات ئەو بارگرانەی دەکەوتە شانی سیمای منداڵ هەست بە لێپرسراوی منداڵەکان بکەن چونکە ئەوان پێویستیان بە چاودێری تەواو هەیە لە قۆناغەکانی نەشونماکردنیان ئاگاداری بیت و هەر قۆناغێك تایبەتمەندی یەکی تایبەت بە خۆی هەیە بە ئامۆژگاری و شیرەت شێوازی ژیانی خۆیان تێبگەن

نە هەندە نەرم بە و نە هەندە رەق بە

هەندیك دایك و باب لێدان بەکاردەهێنن

پێویستە بە مەبەستی تۆڵەکردنەوە نەبێ

٥٥. بە ئامێرەکی تیژ و ترسناك نەبێ پێستی شەق بکات

٥٦. لە شوینی هەستیار وەکو (سەر، زگ، کۆئەندامی زاوزێ) نەدات تەنها لە دەست و پێەکان بدرێت

٥٧. لە سێ لێدان تێپەر نەبی

٥٨. لە یەك شوێن نەدەیت

٥٩. لیدانەکان لەدوای یەك نەبن ماوەی لە نێوان هەبێت

٦٠. مندال سوێند بخوات یان تۆبە بکات لە لێدان راوستە

٦١. ئامێرەکەی لێدان لەبەر چاو هەلواسە تاوەکو تەمبیی پێب گری

٦٢. ئەگەر مندال بەردەوام بوو لەسەر هەلە خراپەکانی هەنگاوی یەکەم ئامیری لێدان بینی بەر چاوی تاوەکو بترسێت و رەفتارەکانی نابەجێ راست بکاتەوە

٦٣. هەنگاوی یەکەم لە سزادانی جەستەی گوێی راکێشان بەکاربهێنە پێغەمبەر (د.خ) ئەوەی بەکارهێنایە کاتی عبدالله کوری یسر تریی خواردبوو پێغەمبەر گوێچکەی راکیشابوو،

٦٤. ئەگەر بەردەوام بوو لە ملعند و کەللەرەقی خۆی سزای لێدان بەکاربێنە

٦٥. لە منداڵی ١٠ سشلی سەرەوە دەدرێت بچوکتر نەفامە ناهێتە لێدان

دەرئەنجامــی لێدان

٦٦. توشی دڵەراوکی و ترس و خەمۆکی دەبێت

٦٧. وەرنەگرتن یاخی بوون و دوژمنکاری

٦٨. کەسایەتی شلۆق نا جێگیر دەبێت

٦٩. کاردانەوە بە پەرچەدانەوەی پێگەیشتن نابێت

٧٠. بێزاری و دوژمنداری

٧١. نەشێت بەرامبەر رووداوەکان رابوەستێت

٧٢. خاوەن هەلوێست و بریار نابێت

٧٣. لێدانی توند دەبێتە لە دەستدانی مێشکی و سست بوونی ماسولکەکان یان بڕبڕەی پشیی تێکدەدات

٧٤. لە ژیان خۆ دەشارتەوە

٧٥. خۆ بە کەم دەزانێت هەستی رێزگرتن لا کەمە

٧٦. دەربڕینی تواناکانە ناوەوەی کپ دەبیت

٧٧. هەست بە لێپرسراوەتی ناکــات

٧٨. خۆی دوورە پەرێز رادەگریت لە ژیان

٧٩. بروا بە خۆبوون و کەسانیتر لا نامینێت

٨٠. دڵ پر رق و کینە دەبێت تێکەلای کەمە لەگەل دەوروبەری

توندرەوی بەکاردەهێنێت بۆ جێ بە جێ کردنی ئامانجەکانی

قۆناغی باخچەی ساوایان

ئەگەر بێت و ئەو منداڵە کە هەڵی بۆ بڕخسێ وەبچێتە باخچەی ساوایان کۆمەڵە شتێکیش فێر دەبێت ،باخچەی ساوایان ئەمە قۆناغێکی زۆر زۆر گرینگە چونکە گۆڕاکاریەکی زۆر لەژیانی منداڵا ڕوو ئەدا لەگەڵ چەندکەسێکی گەورەو منداڵا ئاشنا دەبێ کە ئەو پێشتر لەگەڵ ئێمە هەڵسوکەوت بکا سەرەتا منداڵ وەردەگیرێ لەباخچەی ساوایان دەبێ دایك یان باوك بەلای کەمەوە ماوەی دوو هەفتە لەگەڵیا بچن هەر لە سەرەتا وردە وردە کاتەکەی زیاد ئەکەن دووایش لەپاش چەند ڕۆژێك وا ئەکەن ئایا دایك بێ یا باوك منالەکە بەجێ بێڵێت وردە وردە هەتا منداڵەکە ڕابێت چونکە کارێکی ئاسان نی یە باخچەی ساوایان شوێنێکی تازەیە ئەو تەنها لەماڵەوە ڕاهاتووە هەموو شتەکان بۆ ئەو ئاشنان بەلام دێتە شوێنێك هەموو شتەکان شارەزایی تێدا نییە ،

ڕۆڵی مامۆستای باخچە

مامۆستایی باخچەی ساوایان ڕۆڵێکی زۆر گرینگی هەیە دەبێ کەسێك بێ کارەکەی خۆی خۆشی بوێ دەبێ منداڵی خۆش بوێ دەبێ زۆر کەسێکی بەسەبرو تەحەمول بێت وە بەخۆشەویستیەوە هەڵسوکەوت

بكات لەگەڵ منداڵدا ئەوە لەوحاڵەتا لەو باوەڕام زۆر یارمەتی دەرە بۆ ئەوەی کەوا منداڵەکە ڕابێت وە ئەو شوێنەی پێ خۆش بێت ، پێشتر ئەو نەیناسیون ئەتوانێ هەڵسوکەوت بکا تێکەڵی هەبێ وە هەروەها فێری ئەوە ئەبێ یاری بکا لەگەڵ چەند منداڵێکی ترا فێری ئەوا ئەبێ کە هەندێ جار لەکاتی یاری کردنا بیباتەوە گۆشەگیری کەمەکاتەوە لەلای مناڵ ڕای دەهێنێ ئەمە جۆرە مەشقێکە بۆ ئەوەی کەوا لەداهاتووا لەکۆمەڵگا ئاسانتر بتوانێ خۆی بگونجێنێ هەڵسوکەوت بکا. چالاکیەکانی پێخۆشە وەکو خوێندنەوەی چیرۆك خەیاڵی مناڵ ئەبزوێنێ ئەم خوێندنەوەی چیرۆکە وای لێ دێ بیر لەشتەکان ئەکاتەوەو بەنیشان دانی وێنەکان و بەپێ ی تەمەنی ئەو مناڵەیە بابڵێین ئەمە ڕای ئەهێنێ لەسەر گوێ گرتن گوێ لەکەسێکی تر بگرێ. دەتوانین بڵێین بەشێوەیەکی کەوا لەمنداڵێك یا چەند منداڵێکی کرد ئەو چیرۆکە بگێرێتەوە جارێکی تر سەیر ئەکەین هەر منداڵەو بەشێوەیەك باسی ئەکات وە ئەمەش هیچ لەنگیەکی تێدا نییە هیچ هەڵەیەك نی یە چونکە ئەو بەپێی خەیاڵی خۆی بەو شێوەیە لەو چیرۆکە تێ دەگا زۆر جار ئەوکەسانەی کەلەباخچەی ساوایان کار ئەکەن داوا لەمناڵەکان ئەکەن لەکاتی گێڕانەوەی چیرۆکا ئەوان وێنە بکێشن ئەو کەسانەی کەلەو چیرۆکە باسی دەکرێت داوایان لێ دەکەن کەوا بۆیان وێنە بکێشن جا مەسەلەی چیرۆك خوێندنەوە زۆر پێویستە کە لەماڵەوەش بەردەوامی هەبێت ئەگەر بێت و دایك و باوك خوێندەوار بن ئەوە زۆر شتێکی باشە چونکە هەموو شەوێك منداڵ زۆر پێویستە چیرۆکێکی بۆ بخوێنیتەوە پێش

ئەوەی بخەوێ یاخود بۆی باس بکەی کە چیرۆکی بۆ دەخوێننەوە ترسناك نەبێت ئەو منالە خەوی ترسناك و خەوی ناخۆش ببینێ.

قۆناغی قوتابخانە

قوتابخانە بریتی یە لە مامۆستاو لە قوتابیان و لەکارمەندانی قوتابخانە جگە لەوەی ئێمە بیروبۆ چونی مندالَ خۆی هەیە کە بەردەوام ئەم بیروبۆچونانەی لەململانێیایە لەگەلَ ئەوانەی دەوروبەری زۆر دابوو نەریت هەیە کەوا کۆمەلَگا یاخود دایك و باوك هەولَ ئەدەن بۆ منالەکەی زۆرترین حالَەتەکان بۆ منالَ هەولَ ئەدەن لەمێشکی منالاَ بیچەسپێنن بەلاَم مندالَ هەست ئەکا قەناعەتی بەم شتانە هەمووی نییە. بێجگە لەوە ئەو خەسلەتانەی کە مندالَ لەرێگای جیناتەوە وەری دەگرن کە خەسلەتێك هەیە کەوا منالَ لەرێگای جیناتەوە وەری دەگرێ وە کەسی تر ناتوانێ ئەگەر بێت و لە ٧٠٪ ی ئەو سیفاتانەی کە لەمندالَ هەیە پەیوەندی بەدەوروبەرو دایك و باوك خێزانەوە هەیە من بەشێوەیەکی تەقریبی ئەیلێم لەوانەیە لە ٣٠٪ پەیوەندیم بەو جیناتانەوە بێ یاخود ئەو خەسلەتانەی کەوا لەڕێی ژیانەوە فێری ئەبێ کە ئەم بەشە لەسیستەمەکە بەردەوام لە زیادبوون و گۆڕانکاری دایە ئینجا ئەگەر بێت و ژیانی مندالَ لە تەمەنی مندالیەوە فێرکردن و شارەزا بوون لێ تێگەیشتن دەست پێ دەکا دایك بەشێوەیەکی سەرەکی وە هەروەها

باوك و ئەندامانی تری خێزان دەست دەكەن بە بەخێو كردنی منداڵ لەرێگای هەڵسوكەوت منداڵ ڕادەهێنن فێری دەكەن ، خۆ تورەكردن چاو زەقكردنەوە هەموو منداڵ لەم جۆرە جولانەی دەم و چاو تێ دەگات منداڵ وردە وردە دەربڕینی هەست و نەستەكان هەست و نەستەكانی گەورە فێر دەبێت وە ئەمانەش هەموو كاریگەری خۆیان هەیە لەسەر منداڵ لەتەمەنی چوارساڵی بەرەو ژوور لەهەندێك حاڵەتا لەوانەیە تۆزێك تەمەنێكی پێشتر منداڵ لەدوای ئەوەی بەباشی فێری قسەكردن دەبێ

چوونە قوتابخانە

لەقوتابخانە یەكسەر بچنە شوێنێك هێشتا تێر یارییان نەكردووە هێشتا بنەمای ئەو زانیارانەی كەوا پێویستە وەریان نەگرتووە دەست ئەكەن بەخوێندن بەداخەوە لەووڵاتی ئێمە ئەوەی كەمن ئەیبیستم و لە ئەو كەسانەی كە لەقوتابخانە كار دەكەن باسی دەكەن كە منادڵ دەكەن بە چارهەنگل هەردوو دەستی لەسەر یەك دابنێ و جولە نەكات هەتا ئاخیری وانەكە ئەمە كارێكی زۆر ناڕەوایە دەرهەق بەمناڵ چونكە مناڵ ئەبێ تۆزێ ئازاد بێ لە جموجۆڵا منداڵ بێزار بێت دەبێ مامۆستا چالاكی ناو پۆل ئەنجام بدات بۆ شحن كردنەوەی هێزو توانا قوتابی .

منداڵ پێویستی □
به فێربوونی ووشەکان هەیە□
□

منداڵ لە تەمەنی گونجاودا پێویستی بە فێربوونی وشەکان هەیە، هەربۆیە دەبێت هاوکاری بکەیت،

بۆ ئەوەی باشتر گەشەبکات و مێشکی فراوان بێت، لەرێگای ئەم چوار رێنماییەوە دەتوانیت هاوکاری منداڵەکەت بکەیت بۆ فێربوونی قسە و دەربڕینی وشەکان:
١-منداڵ گوێ لە تۆ دەگرێت و دووبارەی دەکاتەوە، کەواتە دەبێت زۆر بە روونی دان بە وشەکاندا بنێیت، بۆ ئەوەی تێبگات، بەڵام بەخێرایی هەڵەیە.
٢-لەکاتی فێربوونی وشەکاندا بەهەموو شێوەیەک خۆتبەدووربگرە لە توڕەبوون و هاوارکردن بەسەریدا، چونکە بۆ ئەو سەرەتایە و رەنگە نەتوانێت باش گفتوگۆ بکات، بەڵام بە هێمنی لەگەڵی رەفتار بکە، تا تێبگات.
٣-گوێگرتن لە میوزیک و گۆرانی، یان خوێندنەوەی چیرۆک، زۆر یارمەرتیدەرە
بۆ ئەوەی باشتر وشەکان فێربێت، بەڵام هەڵبژاردنی جۆری گۆرانیەکان کە لەگەڵ تەمەنیدا گونجاو بێت، لەگەڵ ئەو چیرۆکەی بۆی دەخوێنیتەوە زۆر گرنگە.
٤-وشەکانی بەشێوەی وێنە نیشان بدە، بە نمونە قەڵەم نیشانی بدە چییە؟ بۆ ئەوەی باشتر بتوانێت لەبەریبکات.

چۆن وا لەمنداڵەکەت دەکەیت

خوێندنی خۆش بوێت؟

ـ هەوڵبدە خۆت بەدوربگری لەهاوارکردن ولێدان و توندوتیژی لەکاتی فێرکردنیدا، لەبەرامبەردا بەلەسەرخۆیی وبەزەردەخەنەوە فێری بکە.تاکو وا هەست نەکا کە خوێندن لێدان و هاوارکردن وبەزۆر سەپاندنە..بەڵکو خۆشی و سودە بۆی.

ـ هەوڵبدە پاداشتی ماددی پێشکەش بە منداڵەکەت بکەی کاتێک هەڵدەستێ بەئەنجام گەیاندنی ئەرکەکانی قوتابخانەی، یاخود کاتێ کەنمرەیەکی زۆر باش بەدەست دێنی لەتاقی کردنەوەکانی قوتابخانەی، چونکە پاداشتکردن منداڵ هاندەدات بۆ زیاتر بەرەو پێش چوون و زیاتر بەرەو سەرکەوتن.

ـ بەکار هێنانی هۆیەکانی فێرکردن(وسائل التعلمية)بۆنموونە لەوانەی زانست دەتوانی تۆپێکی بۆ بێنی و سوڕانەوەی زەوی ومانگ و چۆنیەتی خۆرگیران و مانگ گیرانی بۆ ڕوونبکەیتەوە. ـ کەرەستەکانی فێرکردن ئێستا زۆر بەتایبەت لەپەڕاوگەکان بەدەست دەکەون.چونکە بەکارهێنانی هۆکارەکانی فێرکردن وا لە منداڵدەکا زیاتر بیربکاتەوەلەوانەکەو پەیوەندی گرێبدات لە نێوان بابەتە تیۆریەکان و کرداریەکاندا.

ـ هیچ کات منداڵەکەت بەراورد نەکەی بە منداڵێکی تری نزیکی لە قوتابخانە، وەپێی بڵێی ئەتو ئاستت نزمە ئەو ئاستی لەتۆ بەرزترە یان تۆ ئەهاو ئاوای، بیشکێنیەوە، تۆ واهەست بکەی ئەگەر وابڵێی ئەوا ئیرەی لای ئەو درووست دەکەی خۆی باش دەکا، بەڵام هەرگیز ئەمە کردارێکی درووست نیە

لەخوێندندا، وای لێبکە زانست فێرببێ بۆخۆی نەوەک بۆ زاڵبوون یان سەرکەوتن بەسەر کەسێکی تر.

ترسی منداڵ[7]

لە قوتابخانە و چارەسەرکردنی

ترس لە قوتابخانە گرفتێکە توشی خێزانی مندالان دەبیتەوە ئەو ترسانە لەدەسپێکی ساڵی خوێندن بە چەند شێوازێکی جۆراو جۆر هەیە و سەرهەلدەدات ، دوو جۆرە ترس هەیە

٨١.١ـ ترسی ئاسایی ئەویش لە ژینگەیمالەوەدەگوازرێتەوە ئەوەش بە گوێرەی سرۆشتی مندالەکە بە دایك و باوکی و ژینگەی دەوروبەری بۆ قوتابخانە بە تێپەر بوونی کات دەگۆرێت.

٢ ـ ترسی نەخۆشی ئەویش پەیوەست بوونی منداڵ بە دایك و باوکی خۆی بە دایك و باوکی گرێدایە نەشێت لە مالەوە دوور بکەوتەوە نابێت مندالەکان لە مالەوە زۆر بنازێنن نازپێدانی زیاد بە مندالەکانتان نەدەن متمانەی بە خۆی نابێت تووشی شلەژان و سایکولۆژی دەروونی دەبێت،

هەر چەند بازنەی زانیاری مندالەکە زیاترو بەرفراوانتر بیت پارێزگاری مندالەکە دەکات لە ترس و دلەراوکێی دەروونی پێویستە سەمیانی مندالەکە لەرۆژی یەکەم بۆ وەرگرتنی مندالەکانیان بچن بۆ

قوتابخانە لە قوتابخانە ئامادەبن بۆ یارمەتی دانی مندالەکانیان و بەردەوامی بوونیان لە خوێندن

□

گرفتەکان:

ـ نازاندنی مندا ل لەلایەن دایك وباوك نەشێت لە مالەوە دوور بکەوتەو ـ فشاری مالەوە لەسەر مندال بۆ چوونە قوتابخانە ،

ـ رفتاری نادروستی هەندێ ماموەستا بەرامبەر مندالان

ـ گرنگی نەدان بە هەست نەست و ئارەزوو سۆزی منداڵ

ـلە بەر پێدانی ئەرکی زۆر زیاد لە تواناو تاقەتی منداڵ

ـ مامەلەو رفتاری خراپ و نابەجێ لە گەل منداڵ بە شێوەیەکی تالیتاری

ـ کەش و هەوای قوتابخانە وەکو سەربازگەیەکی زۆرە ملێ لێدەکەن

ـ تاقیکردنەوەی گران بەمندالان ئەنجام بدەن

ـ بەکار هێنانی توندو تیژی و ئاخفتنی ڕەق .

ـ جیاوازی کردن لەنێوان مندالان ،

ـ پێدانی نمرەی کەم کەمتر لە مافی خۆی ،

ـ سوکایەتی پێکردن بە مندال لەبەردەم هاورێکانی

ـ دەرکردنی ڕق و کینەی خۆی بەرامبەر دایك و بابی بە نەچوونی بۆ قوتابخانە ،

ـ گرفت و کێشەکانی ناو خێزان رەنگدانەوەی لەسەر مندال دەبیت

ـ یان بە هۆی نەبوونی تواناو کۆلبیری هزری مندال لە قوتابخانە دوور دەکەوتەوە ،

ـ نەگونجاندنی سیستەمی پەروەردەو فێرکردن کاریگەری لەسەرمندال دەبیت.

ـ تێکەل بوونی منداڵ لەگەل برادەری خراپ گرفتێکی مەزنە ،

چارەسەری گرفتەکان: ـ

ـ هەلبژاردنی قوتابخانەیەکی بەسۆزو پێشکەوتوو بۆ منداڵەکە ،

ـ سازدانی ئاهنگی پێشوازیکردن و باوشکردنەوە لە منداڵان بە ئامادەبوونی کارگێری و دەستەی ماموەستایان و سەمیانی منداڵان ،

ـ راهینانی مندال لەسەر دوور کەوتنەوەو و جیابوونەوەی لە مالەوە

ـ ماموەستای پۆلی یەکەم دەبێ خۆی بهێنێتە ئاستی منداڵەکان و هەلسوکەتی وەکو ئەوان بێت بۆ گەیاندنی زانیارییەکانی .

ـ لە دەسپێکی دەوام لیژنەیەك دەستنیشان بکرێت بۆ پێشوازی و تۆمارکردنی ناوی منداڵان

ـ چەند گەشتێك بۆ منداڵەکان ئەنجام بدرێت .

ـ رۆژی یەکەم گولێکی دەستکرد بە بەرچێلی منداڵەکە هەلبواسرێت

ـ منداڵ رەوانەی داینگەو باخچەی ساوایان بکرێت تاکو ئامادەبکرێت بۆ قوتابخانە .

- ماموەستای پۆلی یەکەم زانیاری تەواوی لەسەر دەروونزانی منداڵ هەبێت

- ژینگەیەکی دەروونی لەبار بۆ منداڵان دەستەبەر بکرێت منداڵ تێدا هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکات .

- رێزو خۆشەویستی لە نێوان هەموو لایەك هەبیت پێداویستیەکان دابین بکرێت ئەوەش دەبیتە هۆی بەرهەمهێنانی منداڵێکی تەندروست و ساغلەم

چەند ئامۆژگاریەك بۆ باوکان

١ - ێیشنیار دەکەین کە باوکان مۆبایل بۆ مندالی زۆر بچوك نەکرن تاتەواو فێری ئادابی شەرعی دەبن

٢ - ئەگەر بۆیان کرێن ئەو جۆرە جیهازەیان بۆ بکرن کەکامیراو ستۆدیۆ و بلو تۆزی نەبێت

٣ - لەهەموو کاتەکان نەهێڵێ مۆبایل بەکاربهێنی تەنها لەکاتی پێویست نەبێت

٤ - بەبەردەوام چاودێری ناو مۆبایلەکەی بکرێ لەرەقەمی نەناسراو و وێنەی خراپ و نامەی ناردراو

٥ - زۆر ئاگاداری بن زۆر زۆر مۆبایل بەئاسانی لەدەستی کچی تازە پێگەیشتوو مندال نەبێ ئەمەیان گەورە ترین زیانی لێ دەکەوێتەوە

٦ - فێری ئادابی بەکارهێنانی مۆبایل بکرێن

ئەو بەد رفتار و هەڵانەی □
دەبنە هۆی زیان گەیاندن بە منداڵ
دەسپێک چەند رێنمایی و راسپاردە

رەفتار و کردارە خراپەکان شلۆڤە بکرێت هەلسوکەوت و رەفتاری رێك بە جیێ بۆ دیار بکرێت

نابی بە باوکی هەرەشە و گورەشە سزادانی لێبکرێت نەکو پەیوەندی لە نێوان منداڵ و ئەو باوکە نامینێت

١ ـ لەبەر چاوی برادەرانی لە منداڵ نادرێت هەست بە سوکایەتی دەکات

٢ـ روچاوی خەسلەتەکانی کەسایەتی منداڵ بکەن کاتی سزای بۆ دەست نیشان دەکەیت ئایە کاری لێکردووە و سوودی هەبووە

٣ـ لەسەر سەمیانی منداڵە رەڤتارە چاکەکانی بەرچاو بکات پێش هەژمارکردنی رەفتار و شێوازە خراپەکانی.

٤ـ دامەزراندنی پەیوەندیەکی موکوم لە نێوان دایك و باب و منداڵ.

٥ـ رێزگرتن هەبێت رێنوینی لە کەس و کاری وەردەگریت

٦ ـ بە گفتوگۆ و لێکتێگەیشتن منداڵ هەست بە دلنیای دەکات کردار و رەفتاری بەرەو چاکە دەچێت ، دەبێتە خاوەن کەسایەتیەکی بەهێز و هەست بە خودی خۆی دەکات.

٧ـ لێدان و سوکایەتی پێکردن و هاوارکردن بەسەر منداڵ لەبەرانبەر خەڵکیدا.

٨ ـجێ بەجێکردنی داواکاریەکانی منداڵ کاتێ کە هاوار دەکات یاخود کاتێ کەدەگریت.
٩ــ قسە پێبڕینی منداڵ کاتێ کە قسە دەکات جا دەربارەی هەر شتێک بێت
□

ئەو هەڵانەی دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە منداڵ و□ کاریگەری سلبی لەسەر باری دەروونی دەبێت چییە؟□

لێدان :□

زۆرجار دایکان و باوکان سزای منداڵەکانیان دەدەن بەهۆی ڕەفتار یاخود کردەوەیەکی هەڵەوە بە لێدان و پێداکێشانیان، چونکە بە باشترین چارەسەری دەزانن بۆ ئەوەی هەڵەی منداڵەکانیان ڕاست بکەنەوە و سنوری بۆ دابنێن، بەڵام بەداخەوە ئەمە رێگایەکی هەڵەیە و ڕاست نیە، چونکە کاریگەری سلبی و خراپی دەبێت لەسەر باری دەروونی منداڵ و هەستەکانیشی بەرامبەر دایک و باوک دەگۆرێت، رەنگە ببێتە هۆی توڕەبوون و متمانەی بەخۆی نامێنێت و زۆر نیشانەی خراپی دیکە.

هەر بۆیە هەوڵبدە لەبری ئەو ڕێگایە ڕێگایەکی باشتر بهێنە بۆ سزادانی منداڵەکەت، بۆ نمونە دەتوانیت یاریەکانی لێدووربخەیتەوە تا بەڵێن دەدات ئەو کارە دووبارە ناکاتەوە.

ناز_پێدانی_زۆر :□

زۆر گرنگە لە پەروەردەکردنی منداڵدا سنورێک بۆ ناز پێدانی منداڵ دابنرێت، چونکە زۆر نازپێدانی منداڵ دەبێتە هۆی شکست هێنانی لە پەیوەندیەکانی لەگەڵ خەڵکدا و لە داهاتوودا، وایلێدەکات هەست بە بەرپرسیاریەتی ناکات، بەڵام ئەمە مانای ئەوە ناگایەنێت کە سۆزی پێنەدەیت نەخێر هەوڵبدە یەکسانی ڕابگریت.

جیاوازی_کردن_لەنێوانیان:□

یەکێکە لە هەڵەکانی پەروەردەکردن جیاوازیکردنی منداڵە، واتە بەخشینی سۆز بە منداڵێک و نەبەخشینی بە یەکێکی دیکە، چونکە دەبێتە هۆی ئیرەی بردن لەنێوانی ئەو دوو منداڵە کاردانەوەی خراپ.

کەسایەتی منداڵەکەت بەهێز بکە

١ – بەهیچ جۆرێک لێی مەدەو قەسەی ناشرینی پێ مەڵێ،
چونکە گرێی دەروونی بۆ منداڵەکەت دروستدەکات

.

٢ - فێری بکە وشەی (بەیارمەتیت) بەکاربهێنێت لەکاتێکدا کە بیەوێت شتێک بەکاربهێنێت، کە هی خۆی نەبێت.

٣- فێری بکە وشەی سوپاس بەکاربهێنێت.

٤ – رووی تێ بکە کاتێک قسەت بۆ دەکاتو بە وردی گوێ لە قسەکانی
بگرەو وەڵامی پرسیارەکانی بدەرەوە، بە پێچەوانەوە هەست بە سووکیو هیچبوونی خۆی دەکات، کە بەوەش دواجار کەسێتی لاوازدەبێتو متمانەبەخۆبوونی نامێنێت.

٥ - هەوڵ بدە منالەکەت نەترسێنیو بە ئارامی لەگەڵیدا بدوێ.

٦- لەناو منداڵانداو لای هیچ کەسێک مەیشکێنەوەو خاڵە لاوازەکانی باس مەکە.

٧ - بە بێ ئیزنی منالەکەت شتەکانیی فڕیمەدە، پرسی پێ بکە، بۆئەوەی هەست بە بوونی خۆی بکات

٨ - گەر چوی بۆ ژوری منالەکەت لەدەرگای بدە، با ئەویش فێربێت
کاتێک بچێتە ژورێکی دیکە لە دەرگا بکات.

٩ – قسە بەمنداڵەکەت مەبرە، تا ئەویش فێربێت قسە بە کەس نەبڕێت. ......

چۆن تواناى

بیرکردنەوەی منداڵ گەشەپێبدەین

زوونوستن : منداڵ لە شەودا پێویستە هە شت کاتژمێر بخەوێت بۆ ئەوەی مێشکی هەمیشە ئامادە و کراوە بێت ، بەشداریکردن لە میوانیدا و زوونەنوستن ئەنجامەکەی ئەوەیە کە هەموو ڕۆژێک دەبێت منداڵەکە بە زۆر لە خەو هەڵسێنن و نانی بەیانیانیش بە پەلە بخوات . ئەگەر ئەم کارە لەگەڵ منداڵەکەتان بکەن ئەوا ئەنجام گەلێکی نالەباری لێدەکەوێتەوە . لەبەر ئەوە دروست بیرکردنەوە بۆ منداڵەکەتان زۆر گرنگە.

زووهەڵستان لە خەو :

زووهەڵسان لە خەو بە هۆی زوونوستنەوەیە . بەیانیان بۆ خۆی کە شێکی تایبەت هەیە کە ئارامی و بێدەنگی بەیانیان بیری منداڵ چالاکدەکات.

نانخواردنی بەیانیان:

نانخواردنی پێکەوە، گوڕوتینێکی تایبەتی بە منداڵ دەبەخشێت دەبێت بە شێوەیەکی وەها بەرنامە ڕێژبیکرێت کە نانی بەیانیان لە ئارامیدا بخورێت و بۆ هەرسکردنی ماوەیەکی باشمان لە بەردەمدابێت و لە کاتی نانخوارنەکەدا دەتوانین چاوێک بە بەرنامەکانی ئەو ڕۆژەدا بخشێنن و بۆ منداڵەکەتان باسبکەن و بەم شێوەیە منداڵەکەتان هەواڵە نوێیەکان دەبیستێت و پاشان

دەتوانین بیروڕای منداڵەکەتان لەو بارەیەوە بپرسن و گفتوگۆییکەن. .

وانەکانی قوتابخانە:-

ئیشکردن و خوێندنەوە ، بەبێ یاری منداڵەکەتان ماندوودەکات ، بواربدەن منداڵەکەتان لەگەڵ هاوڕێکانیدا یارییکات ئەمە بۆ توانایيە کۆمەڵایەتییەکانی منداڵ پێویستە . دەتوانن بازدە هە تا بیست خولەک یارمەتی منداڵەکەتان بدەن بۆ نوسینەوەی دەرسەکانی، بەڵام بۆی مەنووسنەوە.

*نانخواردنی شێوان: شوێنێک بۆ گفتوگۆکردن کە لەم کاتەدا منداڵ بە باسکردنی ئەزموون و کار و چالاکییەکانی ڕۆژانەی سەرگەرمتان دەکات، بە وردی گوێ لێبگرن و دەستخۆشی لێبکەن بۆ ئەو سەرکەوتنانەی لەو ڕۆژەدا بەدەستیهێناوە.

کاتی نوستن :

کاتی نوستن زۆر ئارام و ئاسودە بێت ، کاتی نوستن کاتی لەباوەشگرتن و سۆز و خۆشەویستی و هەستکردن بە ئاسودەییە . کاتێکە دەبێت دڵنیاییکەنەوە کە خۆشتاندەوێت . دەتوانن لەم کاتەدا بە دەنگی بەرزچیرۆکی بۆ باسبکەن.

خوێندنی شەوان :

کاتێک منداڵەکەتان ئەو شتانەی کە دەبێت لە ماڵەوە بینوسێت و بیخوێنێت پێویستی بە شوێنێکی ئارام هەیە کە لەوپەڕی بێدەنگی و بەبێ دەنگەدەنگی دەوروبەر کارەکانی خۆی ئەنجامبدات لە شوێنی نوستن یاخود لەبەردەم تەلەفزیۆندا دەرس بخوێنێت ،

خوێندن لەم کاتانەدا ناهێڵێت منداڵ هەموو هۆشێکی لای خوێندنەکەی بێت. □

ئەم هۆکارانەی □ زیرەکی منداڵ لەناودەبات□

زیرەکی منداڵ بابەتێکی زۆر هەستیارە ، خێزان دەتوانێ ئەو زیرەکیە دروست بکات یان لە ناوی ببات لەم بابەتە باسی ئەو هۆکارانە دەکەین کە زیرەکی منداڵ لە ناودەبات:

1 - یاریيە ئەلیکترۆنیەکان:

کە زیرەکی کۆمەڵایەتی و زمانەوانی منداڵ دەکوژێ و جاری وایە دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی مێشک بەهۆی زیاد تەرکیز کردن.

2 - گاڵتەپێکردنی دایک:

گاڵتەپێکردن لەلایەن دایکەوە دەبێتە هۆی درووست بوونی ترس و وەستان لە بیرکردنەوەی تەندروست چونکە دواین لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن کە منداڵان بەهرەمەندی لە دایکیانەوە بۆیان جێ دەمێنێ.

3 - نەخواردنی ئاوی پێویست بە تایبەتی لە کاتی خوێندن:

٨٥٪ ی مێشک لە ئاو پێکدێ ، بۆیە لە کاتی خوێندن دا پێویستە لە ماوەی هەر ٤٥ خولەکێک دا پەرداخێک ئاو بخورێتەوە چونکە ئەگەر ئاو لە ماوەی خوێندن دا نەخورێتەوە لەش جوڵەی خۆنەویست دەکات وەک (کۆکە ، پژمین – جوڵاندنی کورسی – پاڵنانی مێز) کە لەو کاتە وا دەزانین بێزاربووە.

4 - نەخواردنی ژەمی بەیانی:

منداڵان و تەنانەت مرۆڤی پێگەیشتوو ئەگەر نانی بەیانی نەخوات توشی دابەزینی ڕێژەی شەکر دەبێ لە خوێن دا کە ئەمەش وا دەکاتت خواردنی پێویست بە مێشک نەگات.
5 - دورکەوتنەوە لە ژیانی منداڵان:
کاتێک هەر لە تەمەنی بچووک دا منداڵ ناچار دەکرێ بخوێنێ و شت فێرببێ دووردەخرێتەوە لە ژیانی ئاسایی منداڵی کە یاریکردنە، کاریگەری زۆر خراپ لەسەر کەسایەتی و مێشکی منداڵەکە جێ دەهێڵێ.
6 - ناچارکردنی منداڵ بە بچووکردنەوەی دەست و خەتی لە کاتی نووسین دا:
خەتی گەورە نیشانەی باوەڕ بە خۆبوونە و هەست کردنە بە ئاسایشی دەروونی ، ئەگەر هەوڵت داناچار بەوەی بکەی خەتی بچووک بکاتەوە واتە تۆ ئەو دوو شتەت لە ناوبرد.
7 - داخستنی دەرگای گفتوگۆ لەگەڵ منداڵ:
بەهۆی عادات و کەلتووری کۆمەڵگا زۆر جار گوێ لە منداڵ ناگیرێ و ناهێڵن گوزارشت لە بیروڕای خۆی بکات ، قسە لەسەر بابەتەکان بکات ، ئەمە زیرەکی زمانەوانی و کۆمەڵایەتی دەکوژێ.

ده ١٠ ڕێگه بۆ پەروەردەکردنی منداڵ..□

هەندێکجار بەشێك لەهاوسەرەکان دوای ئەوەی منداڵی یەکەم دەهێننە دنیاوە پرسیاری ئەوە دەکەن گونجاوترین شێواز چیە بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکەیان ، لەڕاستیدا شێوازی پەروەردەکردنی منداڵ یەکێکە لە شتە بنەڕەتیەکان کە پێویستە دایك و باوك لێی ئاگاداربن و زۆر گرنگی پێ بدەن ، ئەمە ١٠ بیرۆکەیە بۆ ئەوەی منداڵێکی بەڕەوشت دروست بکەیت .

١-بەختەوەربە : ئەوکاتەی منداڵەکەت دەبینێت دایك و باوکێکی دڵخۆش و بەختەوەری هەیە ئەویش هەست بەبەختەوەری بکات ئەمە ووزەیەکی باش دەبەخشێت لەبەر ئەوە کێشە لەناو خێزانەکەتدا مەهێڵە ئەگەر دەتەوێت منداڵێکی باش پەروەردە بکەیت .
٢-ئەوکاتەی منداڵەکەت فێری قسەکردن دەبێت هەوڵبدە تێکەڵاوی کۆمەڵگەی بکەیت و فێری ئەوەی بکە چۆن ڕێز لە بەرامبەرکەی دەگرێت .
٣-هەمووکات چاوەڕێی باشترین بکە لە منداڵەکەت ، کاتێك کارێکی باش دەکات پاڵپشتی بە ، ئەمە پاڵنەر دەبێت بۆ ئەوەی منداڵەکەت کاری باشتر بکات .
٤-هەوڵبدە بیرکردنەوەی خراپ و نائومێدی لە مێشکی منداڵەکەتدا دروست نەکەیت و کەسێکی لێ دروست بکە متمانەی بەخۆی و تواناکانی هەبێت و هەمیشە هیوابەخش بێت بۆ ئەوەی خۆی سوود لەخۆی ببینێت و لە هەمان کاتدا سوود بە تۆ و دەوروەرەکەشی بگەیەنێت .
٥-ئەوەی فێربکە کە زیرەك بوون لە دەربڕینی هەست و سۆزدا شتێکە کە مرۆڤ دەتوانێت بەدەستی بهێنێت و بابەتێك نیە لەکەسێکدا هەبێت و لەیەکێکی دیکەدا نەبێت ، ئەمە یارمەتی دەدات لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا و وای لێدەکات وون نەبێت لەناو کۆمەڵگەدا .
٦-فێری ئەوەی بکە ژیانی خۆی ڕێك بخات ، ئەو هەڵانەی دەیکات ڕاستی بکاتەوە بۆ ئەوەی نەبێتە مایەی بێزارکردنی دەوروبەرەکەی و هەموو کەسێك خۆشی بوێت .
٧- هیچ کات بێبەشی مەکە لەوەی یاری بکات لەگەڵ هاوڕێکانی و کات بەسەر ببات و ئەوەندەش ئەرك مەدە بەسەریدا کە لەئاست تواناکانی ئەودا نەبێت .

٨-بەوكارە پێمەکەنە کە منداڵەکەت ئەنجامی دەدات بۆ ئەوەی متمانەی بەخۆی هەبێت ئەمە نەبێتە هۆکارێك بۆ ئەوەی ترس لەدڵیدا دروست ببێت کاتێك دەچێتە ناو خەڵکەوە .

٩-دوور بکەوەرەوە لە وتنی " پێم وتی !" تەنانەت ئەگەر ئامۆژگاریەکت کردبوو و ئەو جێبەجێی نەکردبوو ، چونکە ئەمە وا لەمنداڵەکەت دەکات هەست بکات تۆ دژایەتی و ململانێی لەگەڵ دەکەیت .

١٠-فێری بکە چۆن هاوڕێی خۆی دەست نیشان دەکات و چۆن بڕیار دەدات کەسێك بکات بە هاوڕێی ، ئەمە کەسایەتی منداڵ بەهێز دەکات و کەسایەتیەکی بەڕێز و کۆمەڵایەتی لێ دروست دەکات.....

پەروەردەکردنی منداڵ بەشێوەیەکی ڕاست و دروست کارێکی قورس و گرانە، ڕەنگە هەندێک رەفتاری دایکان و باوکان بێ ئەوەی مەبەستیان هەبێت، کاردانەوەی خراپی لەسەر منداڵ هەبێت.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا پێویستە دایکان و باوکان زۆر بە ئاگابن لە رەفتارەکانیان بۆ ئەوەی پەروەدەیەکی دروستی منداڵەکانیان بکەن، چونکە پەروەردەی منداڵی زۆر گرنگی لەسەر کەسایەتی ئەو منداڵە هەیە لە داهاتوودا.

ڕێزی منداڵەکەت بگرە□

ـ باشترین ڕێگە بۆئەوەی منداڵەکەت ڕێزت بگرێ ئەوەیە بەڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵ بکەی.

ـ پێویستە هەمان ئەو ووشەو دەستەواژانەی ی بۆ ستایش کردنی خەڵک بەکاری دێنی بەهەمان شێوە بۆ منداڵەکەشت بەکاربێنی.

ـ بەڕەووشتەوە لەگەڵی بجولێوە.

ـ ڕێزی بیروبۆچوونەکانی بگرە.

ـ ئاگاداری بە کاتێك قسەدەکات.

ـ بەسۆزبە لەگەڵی.

ـ هەوڵ بدە ڕازی بکەو دڵخۆشی بکە کاتێك دەتوانی وابکەی.

ـ منداڵ بەوجۆرە هەڵس وکەوت دەکات لەگەڵ خەڵک هەروەك چۆن باوك هەڵس وکەوتی لەگەڵ دەکات..واتە زیاتر لاسای باوك دەکاتەوە لەهەڵس وکەوت.

* کەواتە پەیوەندی تۆ لەگەڵ منداڵەکانت بناغەی پەیوەندی ئەوە لەگەڵ خەڵکدا*

چی بکەین ☐
کاتێک منداڵەکەت قسەیەکی هەڵە دەکات☐☐
☐

منداڵان پێوەری چاکە و خراپە لایان تەواو ڕوون نیە هەر کاتێک کەشەکە بە دڵی ئەوان نەبێت زووتر هەڵدەچن و جاری وا هەیە جنێو و قسەی ناشرین دەکەن کە ئەم ڕەفتارەیان نیگەرانی لای دایک و باوک دروست دەکات لەم کاتانەدا بەم شێوەیە ڕەفتار بکەن:

ـــ ئارامی خۆت لەدەست مەدە

ـــ بەهێمنی پێی بڵێ کە ئەو شتە لە کوێ فێر بووە.

ـــ هەوڵ بدەن بە خێزانی بابەتەکە باس بکەن.

ـــ پێشنیاری وشەی تری بۆ بکە، بۆ نموونە: کاتێک منداڵەکەت ڕستەی "درۆ دەکەیت" بە کار دەهێنێت پێی بڵێ وا چاکتر بڵێیت " ڕاست نیە ".

ـ هەرگیز نەکەی لەو کاتانەدا پشتی تێبکەیت بەڵکو زۆر گرینگە پاڵپشتی ئەرێنی بکەیت.
ـ خۆشەویستی زیاتری پێببەخشە.
ـ ژینگەکەت بنرخێنە، بزانە چ شتێک کاریگەری نەرێنی لەسەر مندڵەکەت دادەنێت.
ـ دڵنیا بەوە لەوەی هەموو ئەو یاسایانەی بۆت داناوە بە ڕوونی لێیان تێدەگات.

پەروەردەکردنی منداڵ

بـــە دیــــــدی ئیسلام

ئیسلام بایەخێکی گرنگی بەمنداڵ خێزان دایە بنچینەیەکی سەرەکینە بۆ پێکهینانی نەتەوەو کۆمەلگاکان ،بەخیوکردنی منداڵ بارێکی گرانەهەموو کەس ئەو مافەی بە درۆستی پێ جێبەجێ ناکرێت تەنها ئەوانەی هەست بە لێپرسراوەتی دەکەن دەخەنە سەر ئەستۆی خۆیان ، هەندێ زانای ئیسلام دەلێن زاتی خوا بە گەورەیی خۆی لە باب دەپرسی دەربارەی کورەکەی پێش ئەوەی لە کوڕبپرسی دەربارەی باوکی ،بە پێی ئەو فەرموودەیە باشترین شت کە باوك پێشکێشی مندالَکەی بکات پەروەردەی جوانە باشتر و بەنرخترە لە مولك و سامان و گەوهر و مالو سەروەتی دونیایێ گومانی تێدا نیە ئەگەر منداڵ خراب بیت بۆ کەمتەرخمی باوك دەگەرێتەوە بە دروستی پەروەردەی نەکردووە تاوەکو بە سەلامەتی بگاتە ئاخیرەتێ

له هەموو خراپتر نابیت ئاینی ئیسلام و خواپەرستی لەمللیان بکەیتە بارێکی گران زیاد له تاقەتی خۆی لەبن دەرنەچێت یان رووی منداله‌کانیان بداته **سەرپێچی خراپەکاریی دژی ئاینی ئیسلام رابوەستێت** ئیسلام بایەخ بەو خالانە دەدات :ـ

١ـ فێری بکه خوا ئێمەی ئەفراندیه و خواو پێغەمبری خۆش بوێت

٢ـ منداله‌کەت فێری یەکتاپەرستی بکه تەنها خودای بپەرستی،

٣ـ فێری بکه کەئێمه بۆ خواپەرتی درۆست کراوین نەك بۆ خواردن رابواردن ،

٤ـ کاتێ منداڵ له دایك دەبێت دەێ کەسێك لەبن گوێچکەی بانگ بدات

٥ـ ناوێکی جوان لەمنداله‌کەی بنێت باشترین ناوی ئیسلام سوپاسگوزار یەکتاپەرست بێت ،

٦ـ له تەمەنی هەفت سالیدا منداله‌کەت فێری نوێژکردن بکه

٧ـ زێدە رۆیی نەکه له ترساندی منداله‌کەت له ئاگری دۆزخ ،

٨ـ هۆشداری بده منداڵەکەت له پەنێ هەلەو کاری خراپ نەکات چونکه پەروەردگار له هەموو کات و شوێنێك دەمانبینێ ،

٩ـ حەلال و حەرام لێك بکاتەوەو ئەرکی سەرشانی خۆی بزانێت،

١٠ـ فێری قورئان خوێندن بکرێت و ئاشنای فەرموودەکانی پێغەمبەربێت ،

١١ـ بیرو باوەری ئیسلام له مێشکی منداڵ بچەسپێنێت،

١٢ـ ووشەو دەستەواژەکانی ویرد و زیکرکردن فێربکرێن ،

١٣ـ خسلەت و رفتاری سیفەت جوانەکانی کەسایەتی پێغەمبەری ئازیزمان لای مندالان شرین بکه .

١٤ـ بڕوای بە قەزاو قەدەری خوا هەبیت بەبێی فەرمانی خوا هیچ کاروکردەوەیەك جێبە جێ نابێت تاکو ڕەزای لەسەر بێت ،

١٥ـ مندالەکەت فێری شەش روکنەکەی ئیسلام ورۆکنەکانی ئیمانیان بکە .

١٦ـ پەرەپێدانی خۆشەویست کردنی بەهەشت و خۆپاراستن لە ئازاری ئاگری دۆزەخ

مندالٚ فێربکرێت تەنها داو اله خوا بکات و پشت به خوا ببەستێت

باسی پەروەردەکردنی منداڵ لەسەرئیسلام□

١ـ بزانە: بۆ ڕاهێنانی منداڵان، پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) فەرموویەتی: [مُرُوا الصَّبِيَّ بِالصَّلاَةِ إِذا بَلَغَ سَبْعَ سِنِينَ، وَإِذا بَلَغَ عَشْرَ سِنِينَ فَاضْرِبُوهُ عَلَيْها، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضاجِعِ] رواه الترمذي وابوداود،

٢ـ واتە: ((کاتێ منداڵەکانتان تەمەنیان بووە ٧حەفت ساڵان فەرمانیان پێبکەن بۆ نوێژکردن، وە لە تەمەنی ١٠دە ساڵی لە سەر نوێژنەکردن لێیان بدەنو جێگەی خەوتنیان لێك جیا بکەنەوە، نەوەك ڕەوشتیان تێك بچێ)). ٣ـ هەروەها ئەبی دایكو باوك لە ٧حەفت ساڵیەوە واتە لەپۆلی ٢سەرەتایەوە منداڵەکانیان:

٤ـ فێری ڕەوشتی ئیسلامەتی بکەن،

٥ـ فێری وشەی شادەو ئیمانیان بکەن،

٦ـ فێری ڕوکنی ئیمانو ئیسلامیان بکەن،

٧ـ فێری ناسینی خواو پێغەمبەریان بکەن□

٨ـ کە یەك خودا هەیە ناوی [الله ﷻ]یە، هەموو بوونەوەرێك ئەو دروستی کردووە.

٩ـ آهەم پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) ناوی(محمد)ە(صلى الله عليه وسلم)،

١٠ـ لە (مكه)ی پیرۆز لە دایك بووە،

١١ـ لە (مدينە)ی پیرۆز وەفاتی کردوە،
١٢ـ لە تەمەنی ٤٠چلساڵیدا بووەتە پێغەمبەر،
١٣ـ لە ٦٣شەستوسێ ساڵیدا وەفاتی کردوە،
١٤ـ لە دوای وی هیچ پێغەمبەرێك نیە،
١٥ـ وەئاینی ئێمە ناوی ئیسلامە ،
١٦ـ [الله ﷻ] فەرموویەتی:
١٧ـ [يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا]
١٨ـ واتە: ئەی خاوەن باوەڕان خۆتانو خزمو کەستان لە ئاگری دۆزەخ بپارێزن.

پەروەدەی خواناسی. نوێژفێرکردن☐

١ـ هەروەك پێغەمبەر دروودی خوای لەسەر بێت دەفەرمووێت: (مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا، وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ) رواه أبوداود.
٢ـ واتە: لە حەوت ساڵی فەرمانی نوێژکردن بە منداڵەکانتان بکەن، لە دە ساڵی بیان ترسێنن و ئەگەر پێویستی کرد لێیان بدەن، وەجێگای خەوتنی کوڕوکچەکانتان لێك جیا بکەنەوە..

٣ـ مافی منداڵ لەسەر باوك ☐
٤ـ پێغەمبەر دروودی خوای لەسەر بێت فەرمووی:
٥ـ ((حقُّ الولَد على الوالد أن يعلِّمه الكتابَةَ والسِّباحةَ والرَّمي، وأن يورثه طيبًا))
٦ـ واتە: مافی منداڵە بەسەر باوکییەوە، کە فێری نووسین و مەلەوانی و تیرهاوێشتنی بکات، تەنها حەڵالیشی پێ بدات.

(٧)هە فت هەڵوێست و کردار لەژیانی منداڵی پێغەمبەر مان(د.خ)کەوای لە خۆشەویستمان کرد ببێتە کەسایەتیەکی بەهێزو کاریگەر لەکاتی گەورەبوونیدا...☐

ئێمەش وەک شوێن کەوتووی پێغەمبەر محمد(د.خ)پێویستە منداڵەکانمان ڕابێنین لەسەر ئەو کردارانە......
١ـ منداڵەکەت لەناو کۆڕومەجلیسی گەورەکان دابنێ تاکو زۆرشت فێربێت لەمنداڵیەوە.
٢ـ گرینگی دان بەمنداڵ لەڕووی زمان و توانای جەستەییەوە،هەرلەمنداڵیەوە.
٣ـ مندڵەکەت ڕابێنە لەسەر دڵپاکی و دڵسافی.
٤ـ وەرزشکردن..بامنداڵەکەت زۆرترین جۆری وەرزش بزانێ وئەنجامی بدات.
٥ـ منداڵەکەت فێری سەردان بکە بۆلای هاوڕێ وخزمەنزیکەکانی بۆبەجێگەیاندنی سیلەی ڕەحم لەگەورەبووندا.
٦ـ دڵی منداڵەکەت پڕبکە لەخۆشەویستی.بۆخۆت و بۆ دەورووبەرەکەی.
٧ـ منداڵەکەت فێری ئەوە بکە ئەگەر هیچ کەسێکیشی نەمێنێ لەدونیادا وەك(دایک ،باوك ، باپیروداپیرە.....هتد) ئەوا خودا هیچ کات ئەوبەجێ ناهێڵێ..چونکە خودا لەتۆ وەهەمووکسێکی تریش بەسۆزترە بۆ ئەو....
#مامۆستای_پەروەردەیی

دایك و باوك دەتوانن □
دڵی منداڵەکەیان وابەستەی خودا بکەن،

جارێك لە ڕێگەی پرسیارکردن و، جارێك لەڕێگەی فێرکردن و، بیرخستنەوەوە، وەکو ئەوەی پێی بڵێن: کێ ئەو پرچە جوانەی پێداویت؟ ئەو خواردنەی دەیخۆیت کێ پێی بەخشیویت؟ پێویستە نوێژ بۆ کێ بکەین؟ لەکێ بپاڕێینەوە؟ گوێڕایەڵی کێ بین؟ ئەگەر لەوەڵامەکانیدا هەڵەی تێدا بوو بۆی ڕوون بکەینەوە و فێری بکەین.
ـ دایك دەتوانێت کاتێك منداڵەکەی داوای لێ دەکات شتێکی بۆ بکڕێت پێی دەڵێت: داوا لەخودا بکە ڕزقی باوکت بدات و،

ئەویش بۆت بکرێت. باوکیشی کاتێك دەبینێت منداڵەکەی درۆیەك دەکات دەتوانێت پێی بڵێت: ئایا نازانیت خوای گەورە ئاگادارە و دەزانێت کە تۆ درۆ دەکەیت؟ بەم جۆرە گەشە بە ئامۆژگار و قەدەغەکاری ناوەکی دەدرێت و هەستی خۆشەویستی و چاودێری خودایی و، هەستکردن بەلەگەڵدابوونی خوای گەورە لە ناخیدا دروست دەبێت.

- سەرچاوە: کتێبی ڕێبەری پەروەردەیی خێزانی- بەرهەمی ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

جەند بابەتێکی گرنگ □
بۆ دایکان ئەم بابەتانە □
زۆرپێویستە بۆدایکان.بیخوێننەوە..□

بێشە کي

کاریگەرەخراپەکانی زۆرنازدار بەخێوکردنی منداڵ.

- کەسایەتی لاوازئەبێت وناتوانێ ڕووبەڕووی بەربەستەکانی بەردەمی ببێتەوە.
- توشی ترس وگۆشەگیری ئەبێت ناتوانێ تێکەڵ بێت لەگەڵ دەوروبەر.
- متمانەی بەخۆی نامێنێ وخۆی بە بێهێز ئەبینێت.
- بیانوگرو گرینۆک دەرئەچێت.
- داوای هەرچیکرد ئەبێ بۆی بکەیت ئەگینا ئەیکات بەهاتو هاوارو بەتایبەت لەبەردەم خەڵکی ئیحراجت ئەکات.
- پەیوەندی کۆمەڵایەتی زۆر لاوازئەبێت.
- هەرکارێک بکات شکست ئەهێنێت چونکە ڕانەهاتوە پشت بەخۆی ببەستێت.

- هەرکارێک بکات داوای هاوکاری لەتۆئەکات وپشت بەتۆئەبەستێت چونکە متمانەی بەتواناکانی خۆی نیە.

- منداڵ توشی عینادی وکەلەڕەقی دەکات.
دایکی ئازیز گرنگە منداڵەکەت خۆشبوێت وهەست وسۆزی پێ ببەخشی وگرنگی پێبدەی بەڵام لەسنوری خۆی نەک زیادەڕەوی تێدابکەیت

بۆئەوەی منداڵەکەت نازدار دەرنەچێت وتۆش گیربخۆی بەدەستیەوە ومنداڵەکەشت باجەکەی بدات...
ئەم ڕێنمایانەم تایبەتە بەقسەکردنی منداڵ بیخوێننەوە.
ئەگەر منداڵەکەت هێشتا باش فێری قسەنەبوە یان کێشەی قسەکردنی هەیە ئەوا ئەم ڕێنمایانە جێبەجێ بکە.
-بەدووری بگرە لەزۆر سەیرکرنی تەلەفزیۆن.
-بەردەوام گڕوگاڵ وياری لەگەڵ بکەو بیدوێنە، چونکە دواندن زیاتر یارمەتی منداڵ ئەدات بۆفێربوون.
-چیرۆکی بۆبخوێنەوە چونکە تەرکیزو بیرکردنەوەی زیاد ئەکات.
-ئەگەر ووشەیەکی بەباشی نەزانی سەرزەنشتی مەکەو مەیشکێنەوە بافشاری لەسەردروست نەبێت.
-هەوڵبدە بەووشەی سادەو ئاسان لەگەڵی بدوێیت.
-زمانی جەستەت بەکاربهێنە لەکاتی قسەکردن، تامنداڵەکەت باشتر لێت تێبگات.
-ئەگەر هەڵەیکرد لەوتنی شتێک بۆی ڕاستبکەرەوەو یارمەتی بدە.
-ئەگەر ووشەیەکی بەباشی دەربڕی دەستخۆشی لێبکەو هانی بدە تازیاترمتمانەی بەخۆی بێت بۆقسەکردن.

-بەپێی پێویست تێکەڵی منداڵانی تری بکە تالێیانەوە زیاتر فێربێت وبکرێتەوە.

هەشت رێنمایی بۆ ئافرەتی دووگیان□

تەندروستی ئافرەتی دووگیان پێنوێنێکی گرنگی سیستمە تەندروستییەکانە
د.سۆران محەممەد غەریب

١- جگەرە کێشان زیانێکی زۆر دەگەیەنێ بە کۆرپەلەو دەبێتە هۆی:
- کەمی کێشی منداڵ.
- لە بارچوونی منداڵ.
- مردنی منداڵ لە سکی دایکیدا.
٢- وەرزش لەکاتی دووگیانیدا پێویستە بۆ چالاك کردنی سووڕی خوێن.
وەرزش لەم کاتانەدا زیانی هەیە:
- دایکەکە پێشتر منداڵی لە بارچووبێت.
- فشاری خوێنی بەرزبێت.
- سکەکەی دووانە بێت.
- پێشتر منداڵی بووبێت پێش کاتی ئاسایی خۆی.
هاتوو چۆ لە ناو ماڵدا هەر ٢ سەعات جارێك پێویستە بۆ بەرگرتن لە مەینی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکاندا.

٣- دەرمان
- بەکارنەهێنانی دەرمان بێ ئاگاداری پزیشك لەبەر ئەوەی زۆر دەرمان لە کاتی دووگیانیدا مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە دروست دەکات.

٤- جل و بەرگ: ئافرەتی دووگیان پێویستە جل و بەرگی فراوان لەبەر بکات و جل و بەرگی تەسك و پێڵاوی پاژنە بەرز بەکارنەهێنێ.
- خەو و پشوو دان: ئافرەتی دووگیان شەوانە بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە ٨ سەعات خەو هەیە و بە ڕۆژیش پێویستە ٢ سەعات بخەوێت یان پشووبدات بەتایبەتی لە کاتی نیوەڕۆیان.

لەکاتی پشوودانا باشتر وایە ئافرەتەکە لەسەر تەنیشتی لای چەپ پاڵ بکەوێت کە ئەمەش سوڕی خوێنی کۆرپەلە چالاکتر دەکات.هەروەها ئافرەت نابێت کاری قورس بکات و خۆی ماندوو بکات و شتی قورس هەڵبگرێت.

٥- پاك و خاوێنی:
ئافرەتی دووگیان پێویستە گرنگی بدات بە پاك و خاوێنی لەش و جل و بەرگ. هەروەها گرنگی دانی تەواو بە پاك و خاوێنی و تەندروستی دەم و ددان چونکە لە کاتی دووگیانیدا ڕێژەی کلۆربوون و هەوکردنی ددان و خوێن بەربوونی پووك بە ڕێژەیەکی زیاتر لە سروشتی ڕووئەدات.

٦- خۆپاراستن لە نەخۆشی:
- گرنگی دان بە خۆراك.
- گرنگی دان بە پاك و خاوێنی هەروەك لەسەرەوە ئاماژەی بۆ کراوە.

٧- کوتان دژی دەردەکۆپان:
ئەم کوتانە دایکەکەش و منداڵەکەش لەم نەخۆشییە ترسناکە دەپارێزێ چونکە منداڵی تووش بوو هیچ چارەسەرێکی نییە و تەنها بە کوتان لە مردن ڕزگار دەکرێت.

٨- پشکنینی باری تەندروستی دایك لە کاتی دووگیانیدا:
دایکی دووگیان پێویستە بە شێوەیەکی دەوری سەردانی یەکەی چاوەدێری دایکان و منداڵان بکات بۆ چاوەدێری و بەدواداچوون بەم شێوەیەی لای خوارەوە:
- چوار هەفتە جارێك تاوەکو تەمەنی دووگیانی دەگاتە ٣٢ هەفتە.
- دوو هەفتە جارێك تاوەکو تەمەنی دووگیانی دەگاتە ٣٦ هەفتە.
- هەفتەی جارێك تا کاتی منداڵبوون.
ناسینەوەی نیشانەکانی دووگیانی:

- وەستانی خولی مانگانە.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- تۆخ بوونی ڕەنگی گۆی مەمك.
- گۆڕانی ڕەنگی پێست.
- زوو زوو میز كردن.
- گەورە بوونی مەمك و گۆڕانی.

كەی منداڵەكەم؟

لێرەدا زۆربەی ئەو پرسیارانە وەڵام دەدەینەوە كە بە (كەی دەست پێدەكەن

كەی دەتوانیت مەمكەمژە بدەیتە منداڵەكەت؟

پێویستە چاوەڕێ بكەیت تاوەكو منداڵەكەت تەمەنی دەبێتە مانگێك پاشان مەمكە مژەی بدەیتێ

كەی منداڵەكەم زەردەخەنەم بۆ دەكات؟

بە گشتی لە تەمەنی ٢ مانگەوە زەردەخەنە دەست پێدەكات. دەنگی تۆ و بینینی تۆ دەبێتە هۆی زەردەخەنەی منداڵەكەت.

كەی منداڵەكەم پێدەكەنێت؟

ماوەی ٤ مانگ تەنها گوێت لە گریانی منداڵەكەت بووە، بەڵام ئێستا پێشبینی دەنگێك بكە كە لێی شیرینتر نییە بۆ تۆ، ئەویش پێكەنینی منداڵەكەتە! دەبینیت كە چەند ئاسانە منداڵەكەت بخەیتە پێكەنین.

کەی منداڵەکەم دەتوانێت دابنیشێت؟

دنیا چەند دەگۆڕڕێت کاتێك دەبینیت منداڵەکەت دەتوانێت دابنیشێت گەر بە یارمەتی خۆشت بێت! لە نێوان ٥ بۆ ٦ مانگی تەمەندا، زۆربەی منداڵ دەتوانێت بە یارمەتی دەوروبەر دابنیشێت. منداڵ بە گشتی لە تەمەنی ٧ بۆ ٩ مانگ دەتوانێت بێ وەرگرتنی یارمەتی دابنیشێت.

کەی منداڵەکەم دەتوانێت
خواردنی تر بخوات جگە لە شیر؟

دوو ڕای جیاواز هەیە لەسەر پێدانی خۆراکی جگە لە شیر، یەکەمیان دەڵێت تاوەکو تەمەنی ٦ مانگی تەنها شیری بدرێتێ، دووەمیان دەڵێت لە دوای تەمەنی ٤ مانگەوە کە منداڵەکەت نیشانەکانی ئامادەیی تێیدابوو بۆ وەرگرتنی خۆراکی تر، ئەوا دەتوانیت هەندێك جۆری خۆراکی بۆ تاقی بکەیتەوە. نیشانەکانی ئامادەبوونی منداڵ بۆ وەرگرتنی خۆراك:

- کێش دووهێند ئەبێت
- منداڵەکە توانای کۆنترۆڵکردنی سەر و ملی هەیە
- دەتوانێت دابنیشێت ئەگەر پێویستی بە یارمەتیش بێت
- توانای ڕەتکردنەوەی خواردنی هەیە یان داخستنی دەمی و دوورکەوتنەوە لێی
- کاتێك سەیری ئەوانی تر ئەکات خواردن ئەخۆن، سەرنجی ڕائەکێشێت

کەی منداڵەکەم ددانی دێت؟

بە گشتی ئەم پرۆسەیە لە ٦ مانگییەوە دەست پێ دەکات، بەڵام ئاساییە گەر لە نێوان ٣ مانگی بۆ ١٢ مانگیش ڕوبدات.

کەی منداڵەکەم لەسەر سنگ دەڕوات یان گاڵگۆڵکێ دەکات؟

گەر منداڵەکەت تەمەنی گەیشتووەتە ٨ مانگ، خۆت ئامادە بکە بۆ وەرزشێکی ئێجگار زۆر، چونکە ئیتر منداڵەکەت ئەوە نامێنێت کە تەنها لە جێگەی خۆی دانیشێ، بەڵکو دەست دەکات بە ڕۆیشتن بەملاو بەو لادا. کاتێك منداڵ دەگاتە ٩ مانگ بەگشتی بە هەردوو دەست و قاچ دەست دەکەن بە گاڵگۆڵکێ. مەرج نییە هەموو منداڵێك بەم قۆناغەدا تێپەڕێت.

کەی منداڵەکەم
بە دەستی خۆی خواردن دەخوات؟

دوای ماوەیەکی زۆر لە خواردن پێدانی منداڵەکەت، ئێستا ئەو دەیەوێت خۆی بە دەستی خۆی خواردنەکەی بخوات. لە ماوەی ٩ بۆ ١٢ مانگیدا منداڵ توانای کۆنترۆڵکردنی دەست و پەنجەکانی باشتر گەشەدەکەن، ئەمەش گرتنی پارچەی بچووکی خواردنیان بۆ ئاسانتر دەکات. دەبێت بزانیت کە منداڵ لەم تەمەنەدا دەست دەکات بە گەڕان و دۆزینەوەی شتە نوێیەکان و هەرچییەك بەردەستیان بکەوێت دەیبەن بۆ دەمیان بۆیە دەبێت ئاگاداربیت.

کەی منداڵەکەم یەکەم ووشە دەڵێت؟

دایە! باوکە! چ شتێك هێندەی ئەوە دڵخۆشکەرە کە منداڵەکەت بۆ یەکەم جار بانگت دەکات؟ لە تەمەنی ١ ساڵدا زۆربەی منداڵان یەکەم ووشەیان دەڵێن، هەروەها دەیانەوێت لاسایی قسەکانی دەوروبەر بکەنەوە.

کەی منداڵەکەم دەتوانێت ئاو بخواتەوە؟

کاتێك منداڵ شیری دایك بخوات، نابێت ئاوی بدرێتێ تاوەکو تەمەنی ٦ مانگ گەر پلەی گەرمیش بەرز بێت. هەروەها بۆ ئەو منداڵانەی شیری قوتوو دەخۆن باشترە تاوەکو ٤ مانگ

ئاویان نەدرێتێ جگە لە هەندێك حاڵەتی پلەی گەرمیی زۆر بەرز یاخود بوونی تا لە منداڵەکەدا.

کەی منداڵەکەم پێ دەگرێت؟

زۆربەی منداڵان یەکەم هەنگاویان لە نێوان تەمەنی ٩ بۆ ١٢ مانگیدا دەنێن وە دواتر بە تەواوی دەتوانن لە تەمەنی ١٤ بۆ ١٥ مانگدا بڕۆن. دوودڵ مەبە لەوەی منداڵەکەت کاتی زیاتر پێویست بێت، هەندێك جار دەکەوێتە تەمەنی ١٦ بۆ ١٧ مانگ.

بۆ ئەوەی منداڵەکەت لاواز نەبێت □ لەماوەی دووگیانیدا ئەم خۆراکانە بخو-□

خواردنی دایك ڕاستەوخۆ کاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستی کۆرپە ، لە ماوەی دووگیانیدا پێویستە ئەم خۆراکانە بخۆیت بۆ ئەوەی کێشی منداڵەکەت ئاسایی بێت و کەم نەبێت.

١- پرۆتین :□

پزیشکەکانی بواری خۆراك ڕێنمووی خانمتن دەکەن لە ماوەی دووگیانیدا ٩٠ بۆ ١٠٠ گرام پرۆتین لە ژەمی خواردنەکانیان هەبێت بۆ ئەوەی جەستەی کۆرپە بەشێوەیەکی سروشتی گەشە بکات ئەو خۆراکانەش کە دەوڵەمەندن بە پرۆتین " بادەم و گۆشت و ماسی و کەرە و بەرهەمەکانی شیر کە ڕێگە پێدراون بۆ دایك " پێویستە لە خواردنی هەر ژەمێکدا یەکێك لەم خۆراکانە هەبێت .

٢- کاربۆهیدرات :□

تەواوی ئەو خۆراکانەی بە کاربۆهیدرات دەوڵەمەندن ووزەیەکی زۆر باش بە جەستە دەدەن ، بەڵام سەرچاوەی سەرەکی هەموو پێویستیەکان نین بۆ جەستە، باشتر وایە لەگەڵ

ئەو خۆراکانەی بە کاربۆهیدرات دەوڵەمەندن سەوزە و زەڵاتە بخورێت بۆ ئەوەی لە یەك کاتدا ووزە و پێویستی بە لەش ببەخشێت.

٣ـ چەورییە سروشتیەکان□

ئەو خۆراکانەی چەوری سروشتیان تیادایە بۆ کۆرپە و دایکی دووگیان بریتین لە "زەیتی زەیتوون - ئەڤۆگادۆ- کەرەی عەلی بابا " و دەکرێت ئەم خۆراکانە بۆ ژەمە خواردنەکانت زیاد بکەیت .

٤ـ شەکر:□

مانای ئەوە نیە بڕێکی زۆر شەکر بخۆیت لەو ماوەیەدا بەڵکو دەتوانیت هەمەچەشنی میوە شیرینیەکان بخەیتە ناو ژەمە خواردنەکانتەوە بێ ئەوەی زیان بە تەندروستی خۆت و کۆرپەکەت بگەیەنێت ،زۆر خواردنی شەکری دەستکرد مەترسی لەسەر تەندروستی خۆت و کۆرپەکەت دروست دەکات و ئەگەری توشبوون بە شەکرە زیاد دەکاتە

شێوازی خەوتنی منداڵی تازە لە دایک بوو:□

منداڵی تازە لە دایک بوو خەوی زۆرە , زیاتر لە ١٦ بۆ ١٧ کاتژمێر ئەخەوێت لە شەوو ڕۆژێکدا بەڵام کێشەی دایک و باوک ئەوەیە کە کەمتر لە ٢ بۆ ٤ کاتژمێر بەسەریەکەوە ئەخەوێت لە شەودا بێت یان لە ڕۆژ.
بۆچی خەوی منداڵی تازە لە دایک بوو چاوەڕوان نەکراوە؟

سووڕی خەوی منداڵی تازە لە دایک بوو زۆر کورت ترە بە بەراورد بە تەمەن گەورەتر , هەوەها جۆری خەوەکەشی (خەوی جوڵەی خێرای چاو) جیاوازە , چونکە ئەو جۆرە خەوە بۆ گەشەی مێشک لەو تەمەنەدا زۆر گرنگ و پێویستە.

لە تەمەنی ٦ بۆ ٨ هەفتە منداڵەکە جۆری خەوەکەی ئەگۆڕێت بە جۆرێک لە ڕۆژدا کەمتر ئەخەوێت و خەوی شەوی زیاد ئەکات , زۆربەی منداڵ لە تەمەنی ٤ بۆ ٦ مانگی خەوی شەویان بۆ ٨- ١٢ کاتژمێر زیاد ئەکات.

چۆن دەتوانیت □ خەوی منداڵەکەت باش بکەیت؟□

١- زۆربەی منداڵ لە تەمەنی ٦-٨ هەفتە لە توانایدا نیە بۆ زیاتر لە ٢ دوو کاتژمێر بەخەبەر بێت , بۆیە ئەگەر هەوڵ بدەیت بۆ ماوەیەکی زیاتر بەهەڵساوی بیهێڵیتەوە , ئەوا زۆر ماندوو ئەبێت و خەوی لێ تێک ئەچێت.

٢- هەوڵ بدە کە یارمەتی منداڵەکە بدەیت کە لە تەمەنێکی زۆر کەمدا توانای جیاکردنەوەی شەوو ڕۆژی هەبێت , چۆن؟

ئەو جیاکردنەوەیە تا تەمەنی ٤ هەفتە زۆر گرانە بەڵام لە دوای ئەو تەمەنەوە ئەو کاتانەی کە لە ڕۆژدا بەخەبەرە یاری زۆر لەگەڵ بکەیت و ماڵەکەت بە ڕووناکی بهێڵەرەوە و پەردەی پەنجەرەکانی ماڵەوەت لابدە , هەوڵ مەدە دەنگە دەنگی خۆت و ئامێرە کارەباییەکان یان مۆسیقا کەم بکەیتەوە , بەڵام هەر کە ئێوارە هات ماڵەکەت تاریک بکەو بێ دەنگی و هادیئی ماڵەکەت بپارێزەو یاری لەگەڵ منداڵەکەت مەکە(فەرمووش لەکەس مەکە بۆ ماڵەوەت واتە میوانداری مەکە لەو تەمەنەی منداڵەکەت).

٣- هەوڵ بدە لە منداڵەکەت تێبگەیت , چۆن؟

ئەبێ نیشانەکانی ماندوو بوونی منداڵەکەت بناسیتەوە وەکو گوشینی چاو , ڕاکێشانی گوێچکە (بەداخەوە زۆربەی دایک و

باوكی كورد وا ئەزانن كە ئەمە نیشانەی هەوكردنی [التهابی] گوێچكەیە) , زۆرتر خەوالْوو دیار بوو.
ئەگەر تێبینی ئەو نیشانانەت كرد هەوڵبدە یەكسەر منداڵەكە بخەیتە جێگەی خەوتنەكەیەوە.
٤- هەوڵ مەدە شێوازێكی تایبەتی بۆ خەوتن وەک لە باوەش گرتن تا ئەخەوێت یان مۆسیقا یان هەر جۆرێكی تر كە لە داهاتوودا نەتوانیت بیكەیت چونكە كە گەورەش بوو هەمان شێوازی ئەوێت بۆ خەوتن بۆیە باشترە پێش ئەوەی بخەوێت بیخەیتە جێگای خەوەكەیەوە.

بۆ ئەوەی ببیت بە باوكێكی سەركەوتوو□ پێویستت بەم ڕێنماییانە دەبێت:□

(١٠) ڕەفتاری دیاری كردوە كە پێویستە باوكان بەرامبەر منداڵەكانیان ئەنجامی بدەن بۆ ئەوەی بتوانن ڕۆڵی باوكێكی باش ببینن لە ژیانی منداڵەكەیاندا .
١-یارمەتی منداڵەكەت مەدە بۆ چارەسەری هەموو ئەو كێشانەی ڕووبەڕووی دەبێتەوە :بۆ ئەوەی منداڵەكەت متمانەی بەخۆی هەبێت ڕووبەرێك لە بڕیاردانی بۆ جێبهێڵە بۆ ئەوەی خۆی چەند كێشەیەك چارەسەر بكات ، بەڵام ئەمە بەو مانایە نایەت ئەو كاتەی منداڵەكەت پێویستی پێت بوو وازی لێبهێنیت و پشتگوێی بخەیت .
٢-بزانە منداڵەكەت چی بەلایەوە گرنگە :لەڕێی زانینی ئەو شتانەی بەلای منداڵەكەتەوە پڕ بایەخ و گرنگە تێدەگەیت منداڵەكەت ئارەزووی چی دەكات و چ بەهرەیەكی هەیە .
٣-بەشداری بكە لەو چالاكیانەی منداڵەكەت ئارەزویان دەكات ، بۆ ئەوەی زیاتر لە منداڵەكەتەوە نزیك بیت و هەست بە باوكایەتی تۆ بكات .
٤- گرنگی بدە بەو كاتەی لەگەڵ هاوسەر و منداڵەكەت بەسەری دەبەیت و لەبەر هیچ هۆكارێك لەو كاتە كەم مەكەرەوە كە دەبێت لەناو خێزانەكەتدا وەك باوكێك بمێنیتەوە .

٥-ئەو کاتەی هەڵەیەك دەکەیت دان بنێ بەهەر هەڵەیەك کە بەرامبەر منداڵەکەت یان هەر کەسێکی دیکە ئەنجامی دەدەیت ، لێرەوە منداڵەکەت فێر دەبێت کە پێویستە ئەو کاتەی ئەو هەڵە دەکات داوای لێبوردنت لێ بکات .
٦-زۆر لە منداڵەکەت مەکە بۆ فێربوونی بابەتێك کە ئارەزووی ناکات ، هەوڵبدە زانست و زانیاری لا خۆشەویست بکەیت و ڕێگەی ڕاست و دروستی پیشان بدەیت .
٧-کارێك بکە منداڵەکەت ئەرك و بەرپرسیارێتی ژیانی هەڵبگرێت و بۆ ئەم بابەتەش جارێکی دیکە ڕێنمایکەر و پشتیوانی بە .
٨-بۆ ئەوەی هەموو کات نمونەی باوکێکی باش بیت لای منداڵەکەت پێویستە لەسەر سفرەی نانخواردن لەگەڵ منداڵ و هاوسەرەکەت ئامادەبیت .
٩- ڕێز بگرە لەو ڕاو بۆچونانەی منداڵەکەت هەیەتی و ئەو کاتەی پێت وابوو بۆچونەکەی هەڵەیە ڕاستەکەی پێ ئاشنا بکە .
١٠- دوور بکەوەرەوە لەوەی منداڵەکەت بە هیچ کەسێك بەراورد بکەیت چونکە ئەمە منداڵەکەت توڕە دەکات لێت و بیرکردنەوەی بەرامبەرت خراپ دەبێت .

هۆکار_ و _دەرئەنجام

ئەگەر منداڵەکەت زۆر درۆی کرد و بیانوو و هەڵوێستی جیاوازی هەبوو،
ئەوا بە دڵنیاییەوە تۆ بە شێوازێکی زۆر زیادەڕەویت کردووە لە سزادانیدا، لەسەر هەڵەیەکی بچوك لە ڕابردوودا کردوویەتی و وای لێهاتووە هەمیشە لێت بترسێت.
بۆیە پەنا بۆ درۆ دەبات بۆ ئەوەی خۆی ڕزگار بکات لەم سزا بەهێزەت.

گرنگی بە لایەنی دەرونی منداڵەکەت بدە□

١- زۆر بەجوانی گوێ لە منداڵەکەت بگرە و گرنگی بدە بە هەموو وشەیەك کە دەیڵێت .
٢- وابکە کە منداڵەکەت خۆی ڕوو بەڕووی کێشەکانی خۆی ببێتەوە ، دەکرێت یارمەتی بدەیت بێ ئەوەی خۆی هەستی پێبکات .
٣- ڕێز لە منداڵەکەت بگرە ئەگەر کارێکی بە ڕێك و پێکی ئەنجامدا .
٤- وا لە منداڵەکەت مەکە پەنا بۆ سوێند خواردن ببات بەڵکو پێی بڵێ من بەڕاستنت دەزانم بێ ئەوەی سوێند بخۆیت .
٥- دوور بکەوەرەوە لە دەستەواژە هەڕەشە ئامێزەکان بۆنمونە (بڵێیت ئەگەر فلان ئیشم بۆ نەکەیت ئەتکوژم) .
٦- هەست بەوە مەکە منداڵەکەت کەسێکی خراپە یان گێلەو هیچ تێناگات .
٧- بێزار مەبە لەزۆر پرسیارکردنی منداڵەکەت و هەوڵبدە وەڵامی هەموو پرسیارەکانی بدەیتەوە بەوەڵامێکی سادەو بڕواپێهینەر .
٨- منداڵەکەت بگوشە بە سنگتەوە و وای لێبکە هەست بە سۆز و خۆشەویستی بکات .
٩- ڕاوێژ بە منداڵەکەت بکە لە هەندێك کار و باردا و کار بە ڕاوێژەکەی بکە .
١٠- وابکە منداڵەکەت هەست بکات ڕێژەیەك لە ئازادی هەیە لە بڕیاردانددا .

دەروونناســی منــداڵ

١. ئەگەر منداڵەکەت لەقسەکانیدا درۆی دەکرد، ئەوا مانای وایە کە تۆ زۆر بەتوندی موحاسەبەی دەکەیت.
٢. ئەگەر منداڵەکەت متمانەبەخۆبوونی لاوازبوو ، ئەوا مانای وایە کە تۆ هاندانت نییە بۆی.
٣. ئەگەر منداڵەکەت لە رووی گفتوگۆکردنەوە لاوازبوو ، ئەوا مانای وایە کە تۆ گفتوگۆی لەگەڵ ناکەیت.

٤. ئەگەر منداڵەکەت دزی دەکات ، ئەوا مانای وایە کە فێری بەخشین و پێدانت نەکردووە .
٥. ئەگەر منداڵەکەت ترسنۆک بێت ، ئەوا مانای وایە کە تۆ زۆر بەرگری و داکۆکی لێ دەکەیت.
٦. ئەگەر منداڵەکەت رێزی کەسانی تر ناگرێت ، ئەوا مانای وایە کە تۆ دەنگ بەرزدەکەیتەوە بەسەریدا.
٧. ئەگەر منداڵەکەت بەردەوام توڕەبوو ، ئەوا مانای وایە کە تۆ مەدحی ناکەیت.
٨. ئەگەر منداڵەکەت بەخیل بوو ، ئەوا مانای وایە کە تۆ بەشداری پێناکەیت لەکارەکانتدا.
٩. ئەگەر منداڵەکەت لەمنداڵی تر دەدات ، ئەوا مانای وایە کە تۆ توندی لەگەڵیدا.
١٠. ئەگەر منداڵەکەت کەسایەتی لاوازە ، ئەوا مانای وایە کە تۆ زۆر هەڕەشە بەکاردەهێنیت بەرامبەری.
١١. ئەگەر منداڵەکەت غیرە دەکات ، ئەوا مانای وایە کە تۆ ئیهمالت کردووە.
١٢. ئەگەر منداڵەکەت بێزارت دەکات ، ئەوا مانای وایە کە تۆ لەباوەشی ناگریت و ماچی ناکەیت.
١٣. ئەگەر منداڵەکەت بەقسەت ناکات ، ئەوا مانای وایە کە تۆ داواکاری زۆرت هەیە لێی.
١٤. ئەگەر منداڵەکەت خۆی دەخواتەوە و بەردەوام بێ دەنگە ، ئەوا مانای وایە کە تۆ زۆر سەرقاڵی بەکاری خۆتەوە ئەوت بیرچوتەوە .

دوو پەروەردەیی

کارتێکردنی دوو پەروەردەیی و کاردانەوەی لەسەر منداڵ

٨٢. دوو بریار لە نێوان دایك و باوك دەبێتە سەرلێشێواندنی منداڵ

٨٣. دوورخستنەوەی منداڵ لە دیك و باوك بۆ مالی باپیری یان داپیری لەبەر كێشەی كۆمەلابەتی دەبێتە هۆی دوو پەروەردەیی

٨٤. چونی دایك و باوك بۆ شوێنی كاریان و رەوانە كردنی منداڵ بۆ داینگە منداڵ هەست بە دوو پەروەردەی دەكات

٨٥. گرتنەوەی منداڵ لە ژورێك و تیكەلی نەبوونیان لەگەل مندالانی كۆلان منداڵی سەرلێشێواو درووست دەبیت

٨٦. ئەگەر منداڵ لەگەل منداڵی لو خۆی بچوكتر یان لە هاوتەمەنی خۆی گەورەتر هەلسوكەوت بكات كاردانەوەی خراپی بەدووا دەبێت و توشی كێشمە كێشم دەبیت

٨٧. منداڵ دەبیت چوونی زنجیرە دراماكانی گەوران بكات كاردانەوەی لەسەر منداڵ دەبیت

٨٨. چاودێری كردنی بابەتەكانی ناو ئایپاتی منداڵ بەكاردێت لەگەل بگونجێت ئەگەر نا دایك و باوك دوو هەلوێستی جیاوازیان هەبیت لەسەر بابەتێكی بەرامبەر منداڵەكانیان بدركێنن كاردانەوەی لەسەر شێوازی ژیانی

كاریگەری ژینگەلە سەر پـــەروەردەكردنی منداڵ

ئەو بابەتە دوو لایەنی گرنگ لە خۆدەگریت لایەك ژیانی منداڵ لەناو خێزان لای دووەم پەیوەندی بە ژیانی دەرەوەی منداڵ هەیە بەتایبەتی لە قوتبخانە ئەگەر منداڵ لەودوو فاكتەرە سەرەكیە بە

سەرکەوتوویی بەسەر ببات منداڵ لە بارەی جەستەیی دەروونی لە دووا ڕۆژ گرفتی بۆ دروست نابیت هەروەها بەپێچەوانەوە

لایەنی یەکەم خێزانەلایەنی بنەرەتی سەرەکی پەروەردە کردنی منداڵە گەشە کردنی هزری و جەستەیی بەرپرسیاریەتی لە خێزانەوە سەرچاوەدەگریت ، خۆشەویستی دایك و باوك بۆ منداڵ گرنگترین فاکتەرە لە ڕوانگەی پەروەردە بۆ گەشە کردنی منداڵ بە شێوەیەکی تەندرۆست ئەم خوشەویستییە دەبێ لە چوار چێوەیەکی دیاری کراو بێت لە هەمان کاتدا دەبێ ویست و خواستی دایك و باوك بۆباشی ژیانی منداڵ و پەرە پێدانی کارامەیی منداڵەکانی بێت ئەو پەیوەندیە خۆشەویستیانەی دایك و باوك دەبێ بێ مەرج بێت بۆ منداڵەکانیان بۆ ئامانجی پەروەردە کردنی منداڵەکانیان بە شێوەیەکی زانستی ئەو لایەنەش پەیوەندی بە ڕەوتە کۆمەلایەتیەکانی ناو کۆمەلگاوە هەیە دەبێ هەلسوکەوتە کۆنە باوەکانی ناو کۆمەڵگا بەراوردی لەسەر بکرێت لایەنە باشەکانی بەرچاوبگیرێت لایەنە خراپەکان خۆمانی لێبپارێزین و بە چاکە بگوردرێت تاوەکو کارنەکاتە سەر نەشونماکردنی جەستەیی هزری منداڵ .

دڵنیا بوونی منداڵ کە متمانەی تەواوی هەبێت بە دایك باوکی کلیلی پەروەردەی تەندرۆستە پەیوەندی موکوم دەبێت لە نێوان تاکەکانی خێزان مندالی خاوەن کەسایەتی بەهێزلەو جۆرە خێزانانە سەرهەلدەدات دەشێت لە دووا ڕۆژدا ڕۆلی خۆی لە ناو کۆمەلگا بە رێکی و بەرچاو بگێریت

لایەنی دووەم گوتمان قوتابخانەیە ئەویش هەنگاوی یەکەمی چوونە دەرەوەی منداڵە لەناو خێزان بۆ دەرەوە یەکەم هەنگاوی دەرەوەی بۆ

باخچەی ساوایانە کە پەروەردەی زانستی فێری منداڵان دەکرێت قوناغی فیرکردن و فێربوون هەست پێدەکات ئەنجا دەچیتە قوتابخانە زۆر لە کێشەو تەنگوجەلەمەکانی منداڵ کەم دەکاتەوە فێری زانست و پێکەوە ژیان لە گەل کەسانی دەوروبەری خۆی دەبێت بڕوای بە خودی خۆی دەبێت کە ئەویش تاکێکە لە ناو کۆمەلگا ، منداڵ فێری نویکاری دەبیت و دەربڕینی بیرورِای بۆ کەسانی دەوروبەری خۆی هەروەها ویست و داخوازییەکانی خۆی ئاشکرا دەکات .

ئامۆژگارییەکانی

پەروەردەکردنی منداڵ

تەمەنی منداڵ بە تایبەتی لە ٢ تا ٤ سال زۆر گرنگ و هەستیارە ،کاتێکی ناسکە دەبیت لە پەروەردەکردنی زۆر هەستیار بیت ،بنەمای تێگەیشتنی بۆ ژیان ،چۆنیەتی هەڵسوکەوتی لە گەڵ دەوروبەری،دایك و باب دەبێت بەشێك لە ژیانی خۆیان تەرخان بکەن بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان ،چەند خاڵێك دیار دەکەین :

١- بۆ ئەوەی چالاك دەربچیت دەبی فێری وەرزشی بکەیت.

٢- بڕواو متمانەی بە خۆی هەبیت بۆ ئەوەی کەسایەتیەکی بەهێزی لێدروست بیت.

٣- هەر پرسیارێکت لێبکات وەڵامی دروستی بدەوە.

٤- هەر کارێك ئەنجامبدات یان سەرکەوتنێکی بە دەستهێنا دەستخۆشی لێبکە بۆ ئەوەی بەردەوام بیت.

٥- له ژیانی ڕۆژانەی فێری بیرکردنەوەی باشی بکە لێکدانەوەی دروست بێت.

٦- منداڵی خۆت نەشکێنەوە بە منداڵانی خراپ ،هانی بدە بگاتە ئاستی منداڵانی سەرکەوتوو.

٧- هانیان بدەن بڕیاردەر بن بەخۆی بزانیت چی بخوات و چی لەبەر بکات....

٨- نەڵێ منداڵت ئەوە چیت کردیە و چیت خوێندیە بەلکو بڵێ هاوپۆلەکەت چی خوێندەوە،ماموستا چی پرسیارێکی کرد و تۆ چۆن وەڵامت داوە.

٩- منداڵەکەت فێربکە لەکاتی دیاریکراو هەلسێت و پێخەوی خۆی دەق بدات و لە شوێنی دیاریکراو دایبنێت.

١٠- کاتێك داوای گفتوگۆت لێدەکات کەمتەرخەمی نەنوێنە.

١١- هەوڵبدە منداڵت لە ژیانی ڕۆژانەی هەڵوێستی هەبیت لە بەرامبەر ڕووداوەکان بێ دەنگ نەبیت.

١٢- بەردەوام دەبێت دایك و باوك وا خۆی دەربخات کە منداڵەکەی خۆشدەوێت.

١٣- جیاوازی لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ نەکەی بە چاوی یەکسانی تەماشای کچ و کوڕەکانت بکە.

١٤- بە دەنگێکی خۆش و نیان بانگی منداڵەکەت بکە بڵێ ڕۆلە گیان ،منداڵە شیرینەکەم.....

١٥- بەنەرمی و لەسەرخۆیی ئامۆژگاری منداڵەکانت بکە ،بۆ ئەوەی گوێڕایەلت بن.

١٦- منداڵت کارێکی دەستکردی کرد یان وێنەیەکی کێشا بۆی لە شوینێکی گونجاو هەلبگرە.بۆ ئەوەی بزانێ کە تۆ شانازی بە دەسکەوتەکانی دەکەیت.

١٧- بەشێوازێکی خراپ هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵ بکەیت تووشی دارمان دێت.

١٨- منداڵەکەت کارێکی نارەواو بێجێی ئەنجامدا بە تورەیی رەفتاری لەگەڵ نەکەیت،بەڵکو بڵێ ئەو کارە شایەنی تۆ نیە،کارێکی شایستەی بۆ دیاربکە.

١٩- فێری بکە کارە خراپەکانی رۆژی رابردوو لەبیر بکاتەوە،ئامۆژگاریەکی تازە لە رۆژی تازە فێری منداڵەکەت بکە.

٢٠- منداڵەکەت لێرابینە هەست بە لێپرسینەوە بکات وەکو کەل و پەل و جل و بەرگی خۆی بپارێزێت، لە دەرەوە موڵکە گشتیەکانی خۆشبویت.

٢١- هەموو جارێك منداڵەکەت ماچ بکە بڵێ تۆم خۆشدەوێت بۆ ئەوەی ئەویش لە داهاتوو دا منداڵی خۆی خۆشبوێت.

چەند دیاردەیەکی بەرچاو

– قۆناغی پرسیارکردن

منداڵ ئەیەوێ لەهەموو شتێکی دەوروبەری تێبگات ، سەغڵەت دەبن یاخود بێزار دەبن ئەگەر وولامی پرسیارەکەی نەدەیتەوە ، منداڵی وا هەیە زۆر زۆر پرسیار دەکات مەرج نییە بێگومان دایك و باوك

ئێمە خۆمان واپیشان دەین کەوا وەڵامی هەموو شتێکمان لایە بەڵام گرینگ ئەوەیە ئێمە بە دیالۆگ وگفتوگۆ لەگەڵ مناڵەکەیا دروست بکەین وە هەوڵ بدەین گشت پرسیارەکانیان لەگەلا ڕوون بکەینەوە

کاتی دەستی منداڵەکەت دەگری و پیاسەی پێدەکەیت هەرچی بەرچاوی بکەویت پرسیارت لێدەکات دەبێ بە راست و دروستی وولامی پرسیارەکانی مندالەکەت بدەیتەوە بۆ کۆمکردنەوەی زانیاری دروست لە مێشکی ئەو منداله ، هەتا ئێستا لەلای ئێمە زۆر بەعەیبی دا ئەنێین بۆ نموونە پرسیار لەسەر لەدایك بوون منداڵەکە ئەپرسێ من چۆن لەدایك بوومە زۆر گرینگە ئێمە ڕاست گۆبین لەگەڵ مندالاَن وە هەوڵ بدەین بەو شێوەیەی کەمناڵ لێ ی تێ ئەگا بۆی ڕوون کەینەوە هەندێ دایك و باوك هەن بەمناڵەکانیان دەڵێن ئێمە تۆمان لەبازار کڕیوە یاخود ئێمە تۆمان لە هەقار دۆزیەوە یان دەلێن تۆمان لە شیو و کەندی دیتەوە یان دەلێن لە رێگای سەراوێ واتە رێگای کانیێ گوندی ئەتومان دۆزیەوە یان لەشوێنێك تۆمان دۆزیتەوە . لەپاش ماوەیەك ئەبینین کەوا مناڵەکە بۆ نموونە ئەبینێ کە دایکی چاوەڕێی مناڵی دووهەم ئەکا یاخود مناڵ پاش ئەوەی ئەمەی پێ سەیرە بۆیە پێویستە بەراستی و درۆستی روداوەکە بگوازینەوە بە شێوەیەکی زانستیانە شلۆڤەبکرێت

ـ مردن

زۆر پێویستە ئێمە بەو شێوەیەی کەوا مندالّ لێی تێئەگا بابلێین کەسێکی گەنج یا مناڵ لەهەمان خێزانا بمرێ دایکی مناڵەکە بمرێ

یاخود باوکی منالّەکە بمرێ یاخود قوتابیەك لە پۆلەکەی دەمری ئایا هەلۆێستی بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا باسی مردن بکەین چۆن مێشك ڕائەوەستێ چۆن ئینسان کەدەتوانێ هەوا وەرگرێ هەناسە بدا یاخود ئەگەر کەسێك هۆکارێکی منالّە مردبێ پێویستە ئەوشتانە بەڕوونی بەئاشکرایی ئەو شتانە بەشێوەیەکی نادروست یاخود هەندێ درۆ لەگەڵ منداڵ بکەین لە دووارۆژ توشی دلەراوکێ و شلەژانی دەروونی بکات

ـ شەری نێوان منداڵ

هەموو مالێك مندالی هەبێت شەڕ لە نێوان مندالەکان ڕوودەدات بەتایبەتی لە نێوان براو برا یان خوشك و برا ،هەر یەکە لایەنی ئەرێنی و نەرێنی یەکتر دەزانن، زۆر جار مندالی نێرینە دەیەوێت خۆی زال بکات بەسەر مێینە نەریتێکی کونە باوك سالاری راچاو دەکات لە ناو خێزان بۆی مایتەوە، یان دایك و باب مافی مندالەکانیان پێشێل دەکەن بۆیە بەرەو توندو تیژیلە نێوان خۆیان هەنگاو دەنێن و مندالەکان رق و کینەی خۆیان لە یەکتری دەردەکەن ، هەندێ خێزان جیاوازی لە نێوان کوڕ و کچ دەکەن دەبێتە هۆی شەڕو ناکۆکی ، نادادپەروەری دایك و باوك لە نێوان مندالەکانیان شەڕوئاژاوە دروست دەکات

ـ قیڕانـــــدن

زانایانی دەرونزانی پەروەردەی قیراندن بەسەر منداڵ تونترین سزای ریسواکردن و تانە لێدانە بەرامبەر منداڵ دەکریت، شوێنەوارێکی نێگەتیڤ لەسەر توانای خودی منداڵە هێز و توانای لە ناو دەبات و کەسایەتی بێ کەلکی لێدروست دەبێت و متمانەی بە خۆی نامینێت بەردەوام نابێت لەگەل ئەندامی خێزانی و توشی گۆشەگیری و دلەراوکێ دەبیت

زانایانی دەرونزانی پەروەردەی دووپاتیان کردیتەوە قیراندن بەسەر منداڵ دەرئەنجامی خراپی هێشتا زیاترە لە لێدان

بەگشتی دایك و باوك و بەخێوکەری منداڵ یەکەم جار دەست بە قیراندن دەکەن بۆ چارەسەریشێواز و رەفتارەکانی نالەباری منداڵەکانیان بە کارێکی ئاسای دەزانن

چۆن سەرەدەری لەگەل تورەی و دەمارگیری منداڵەکەت دەکەیت باش بزانە هەلچونی منداڵەکەت مەترسیدارە ئاگاداربە زیان بە خۆی یان کەسێکی تر ئەگەینێت یان کارێکی نەخوازیار ئەکات، خراپە کارەکانی ئەوە دەگەینێت هێزێکی گەورەی هەیە تۆ ناتوانیت کۆنترۆلی بکەیت لە دەست دەردەچیت بۆیە پێویستە تورەی منداڵکەت هێولکەیتەوە دایمەزرێنەوە هێمنی منداڵەکەت بپارێزە دەستی بگرە و خۆی لێی نزیك بکەوە بۆ سارکردنەوەی دەمارگیری و لە باوشی خۆتی خاوی بکەوە تاوەکو تورەییەکەی نەمینێت و بیکاتە نەرمەگریانێك بگەرێتەوە ئاسای خۆی

گرتنی دەستی منداڵ یان لە باوش کردنی باشترین چارەسەرە بۆ کپ کردنەوەی تورەی دەمارگیری منداڵ تاکو کاردانەوەی خراپ ئەنجام نەدات زیان بە دەوروبەریی خۆی نەگەینێت

ـ بەراورد كردنی منداڵ بە كەسێكی تر

لەو كارانەی زۆر زەرەرمەندە بۆ منداڵ زۆرجار دایك و باوك بەراوردی مناڵەكەیان لەگەڵ خوشك و براكانیان دەكەن یان هەڤالەكانی ئەو جۆرەكارە كەسایەتی مندال دەشێوێنیێ و متمانەی بە خۆی نامینێت و هەست بە كەماتی دەكات هەموو منداڵێك كارامەیی و توانای تایبەتی خۆی هەیە كە جودای دەكاتەوە لەگەل مندالانی تر لەسەر دایك و بابە هانی پێشكەوتنی مندالەكانیان بدەن نەك بە براورد كردنیان تەپەسەریان بكەن ئومێدو ئاواتیان كپ بكەن و زیرەكیان بنگۆر بكەن بەتایبەتی لەكاتی قوتابخانە ئەگەر یەكێكیان زیرەك تربێ یاخود پلەیەكی بەرز تری بە دەست هێنابێ لەوی تر ئەگەر خوشك و برای نەبێ بەراورد بكرێ لەگەڵ هاورێكانی یاخود دراوسێیان یاخزمیان ئەوە كارێكی زۆر نالەبارۆ خراپە چونكە ڕەنگدانەوەیەكی باشی نییە لەسەر مناڵ ئێمە ناتوانین داوای ئەوە بكەین كەوا مرۆڤەكان ببن بەكۆپی یەكتری خوشك و برا لە خێزانێكا كەسیان لەوی تریان ناچن چونكە هەموو منداڵ كۆمەڵێ ئارەزووی هەیە كۆمەڵێك خواستی هەیە وە هەر مناڵە و توانای خۆی هەیە ئەم بەراورد كردنە كارێكی باش نییە

ـ شت سەپاندن بەسەر منالْ

هەندێ لە سەمیانی مندال بیروبۆ چونەکانیان دەسەپێنین بەسەریانا بەبێ ئەوەی بۆیان ڕوون بکە نەوە یاخود هەر لەگەڵیان باس بکرێت ئەگەر من باوەرم بەشتێك هەیە بەشێوەیەك هەڵسوکەوتێك هەیە دەتوانم لەگەڵ منداڵەکەمدا ڕوونی بکەمەوە ئایا ئەو منداڵە ئەو شتەی منی لا پەسندە یان نا با ئەو ئازادییەی هەبێ نەك تەنها ئەو شت سەپاندنانە ، لەهەموو کاروکردەوەکانی لە خەمی مندالت نەبە با خۆی پشت بەخۆی ببەستێت ، بە تایبەتی دایکان شت بە سەر مندالەکانیان دەسەپێنن بە حەنجەتی ئەوەی گوایە هێشتا منداڵن ، دەبێ منداڵ بە خۆی فێربیت جۆن خۆی دلخۆش بکات نەك دایك و باب بەسەری بسەپێنی ، ئەوە هەمووی لەمێشکی منداڵا بەدووبارە و سێ بارەو دەبارە دەچەسپێ لەمێشکیدا ئەوانە کەسایەتی بێهێزدەکات و هەست بە کەمی سەنگی خۆی دوەکات ، دوای گەورە بوون لەگەورەییا هەمووی ڕەنگ دەداتەوە لەهەڵسو کەوتیا ن و شتەکان هەمووی دووبارە ئەبنەوە لەژیانیدا ، هەندێ باب داو اله مندالەی دەکات درۆیان نەکاتن بەلام کاتێ تەلەفۆبێك لۆ باوکی دێ بە کورەکەی دەلێت وولام بدەوە بلێ باوکم لە ماڵ نیە ، چۆن دایك و باوکی یان هاورێکانی هەڵسوکەوتیان لەگەڵا کردووە ئەویش هەوڵ دەدا بەهەمان شێوە هەڵسوکەوت بکا لەگەڵ خوشك و براکانی و دەوروبەری ، منداڵ رفتارو مامەلەی حیشك پشتگوێدەخات

چۆن مامۆستا ڕەفتاری لەگەڵ ئەکا لەقوتابخانە بەهەمان شێوە هەوڵ دەدا لەداهاتووا ئەگەر ئەو ببێ بەمامۆستا یاخود ببێ بەهەر

کارمەندێکی تر بەهەمان شێوە ڕەفتار بکا لەگەڵ دەوروبەرەکەی خۆی ،

تووڕەبوونی منداڵ خراپە؟□

منداڵ لە تووڕەیی دەترسێت، بەڵام لەبەرامبەر دەستدرێژیدا بێدەنگ دەبێت□

منداڵ لە تووڕەیی دەترسێت، بەڵام لەبەرامبەر دەستدرێژیدا بێدەنگ دەبێت□

دوای دەستپێکی پەروەردەی منداڵ لەڕووی رەگەزییەوە، ئەوەی کە زۆر گرنگە هەوڵدانە بۆ بەردەوامیدان بەو شتانەی منداڵەکە فێریان بووە و رێگریکردن لەوەی کە هەستەکانی بشێوێ. شێوانی هەستی منداڵ و سوودوەرگرتنی لە هەستەکانی لە شوێنێکی هەڵەدا، زیانێکی زۆر بە منداڵەکە دەگەیێنێت.□

تووڕەبوونی منداڵ لە زۆر مەترسی دەیپارێزێت، بەڵام بەداخەوە لەم رۆژگارەی ئەمڕۆماندا، راست و چەپی پەروەردەی منداڵ تێکەڵ بەیەك بوون و دایکان و باوکان نازانن کام رێگە هەڵبژێرن بۆ پەروەردەی منداڵەکانیان. یەکێك لەو هەڵە باوانەی کە لە پەروەردەی منداڵدا دەکرێت ئەوەیە، دایك و باوك هەوڵ دەدەن بە تەواوی تووڕەبوونی منداڵەکەیان دابمرکێننەوە، تەنانەت هەندێك جار هانا بۆ لێدان و تووڕەبوون لە منداڵەکە دەبەن. تکایە لەو دیمەنە رابمێنن: دایك و باوك لە منداڵەکەیان تووڕە دەبن بۆ ئەوەی تووڕەیی لە ناخیدا بکوژن!□

تووڕەیی میکانیزمێکی پاراستنی مرۆڤە کە لە فیترەتیدا پێگەی خۆی هەیە. کەوایە دەبێت هەموو مرۆڤێك بەشێك لە تووڕەیی لە ناخیدا هەبێت.□

مرۆڤ بەهێز بێت یان لاواز، کاتێك تووڕە دەبێت، هۆرمۆنەکانی تووڕەیی ئەوەندە وزەی پێدەبەخشن کە بتوانێت بەسەر کەسێکی زۆر لەخۆی بەهێزتردا زاڵ ببێت. مرۆڤ لەسایەی ئەو تووڕەییەوە کە لە ناخیدا هەڵیگرتووە، پێگەی خۆی لەناو ژیانی کۆمەڵایەتیدا دەپارێزێت. هەوڵ دەدات لە رێگەی تووڕەییەکەیەوە "ناموس"ی خۆی بپارێزێت. بە تووڕەبوون و دواتریش کاردانەوە ئەو دەستانە رادەوەستێنێ کە دەیانەوێت دەستدرێژی بکەنە سەری.□

ئەو منداڵانەی کە هەستی تووڕەیی لە ناخیاندا شکێنراوە، ترسنۆك و بێچارە دەبن. کاتێك رووبەڕووی مەترسییەك بوونەوە و هەوڵ درا دەستدرێژییان بکرێتە سەر، ناتوانن دەستەکانیان رابوەشێنن، دەنگی خۆیان گڕ ناکەن و هاوار ناکەن. پەنجەکانیان کۆناکەنەوە و دەستیان پێ بەرز ناکرێتەوە لەو کەسەی کە دەستدرێژی دەکاتە سەریان.□

□

تووڕەیی ژیانی کۆمەڵایەتی رێکدەخاتەوە. بۆچی چەتە کاتێك جانتای ژنێك دەرفێنێ، رادەکات، لە کاتێکدا هێز و بازووی زۆر لە ژنەکە زیاترە؟ یان دزەکان، بۆچی بە دزییەوە و بەبێدەنگی دزی دەکەن لە کاتێکدا دەمانچەیان بەدەستەوەیە؟ ئەی ئەوانەی دەستدرێژی دەکەنە سەر منداڵ، بۆچی لە کارەکەیاندا پەلە ناکەن و هەنگاو بە هەنگاو لە منداڵەکە دەچنە پێشەوە؟ لەبەر ئەوەی لە تووڕەیی بەرامبەرەکانیان دەترسن.□

□

ئەو دزە و دەستدرێژیکارەی کە لە تووڕەیی کۆمەڵگە یاخود کەسی قوربانی دەترسێت، هەوڵ دەدات بەجۆرێك بە مەرامی خۆی بگات کە رووبەڕووی ئەو تووڕەییە نەبێتەوە. ئەمەیە وای لێدەکات بە لەسەرخۆیی و بێدەنگی پلانەکەی جێبەجێ بکات.□

□

تووڕەیی، منداڵ دەپارێزێت لە دەستدرێژی. لێکۆڵینەوەکان و ئەزموونەکان دەریدەخەن کە زۆرترین ئەو منداڵانەی نەیانتوانیوە بەرگری لە خۆیان بکەن لەکاتی دەستدرێژیدا، ئەوانەن کە تووڕەیی ناخیان بەکارنەهێناوە بۆ بەرگری لەخۆکردن.

ئەو پەروەردەیەی کە تەنیا زیانەکانی تووڕەبوونی منداڵ دەبینێت و بە هیچ جۆرێك لایەنە ئەرێنییەکانی ناخاتە بەرچاو، ئاسانکارییەکی بەرچاو دەکات بۆ ئەنجامدانی دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ. ئەم پەروەردەیە لەبری سوودگەیاندن بە منداڵ، زۆرکات زیانی پێدەگەیەنێت.

زۆرینەی ئەو منداڵانەی کە رووبەڕووی دەستدرێژی بوونەتەوە، لە وەڵامی پرسیاری ئەوەی کە بۆچی رازی بوویت و کاردانەوەت نەبوو؟ دەڵێن: لەوە دەترسام کە ئەگەر کاردانەوە پێشان بدەم، لێم تووڕە ببن.

تەماشا بکەن، منداڵەکە لە تووڕەیی دەترسێت، بەڵام لەبەرامبەر دەستدرێژیدا بێدەنگ دەبێت! لە راستیدا، تووڕەبوونی منداڵ و کاردانەوەی بەرامبەر بە دەستدرێژیکاران گەورەترین چەکی دەستی ئەوە بۆ پاراستنی خۆی.

ئەو منداڵانەی رووبەڕووی دەستدرێژی دەبنەوە، لەبری ئەوەی هاوار بکەن و بە تووڕەییەوە بقیژێنن بەسەر دەستدرێژیکارەکەدا، بەداخەوە بە بێدەنگی و هاوشێوەی باڵندەی ناو قەفەس بە بێچارەیی چاوەڕێ دەکەن تا دەستدرێژیکار لە کارەکەی دەبێتەوە.

دڵنیام ئەم پرسیارە بە زیهنتاندا دێت کە ئەگەر بەر بۆ تووڕەیی منداڵ شل بکەین، لە داهاتوودا زیانی پێ ناگەیەنێت؟ لە وتاری داهاتوودا وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەینەوە.□

□

□

□

(٦) شەش بنەما بۆ پەروەردەکردنی منداڵ:□

□

یەکێك لەو کارە قورسانەی دوچاری دایكو باوك دەبێتەوە پەروەردەکردنی منداڵەکەیانە، چونکە ئەرکێکە پێویستی بەزانیاریو لێهاتوی هەیە بەپێچەوانەوە کاردانەوەی خراپی دەبێت لەسەر منداڵ بۆیە پێویستە ڕەچاوی چەند بنەمایەکی سەرەکی بکرێت لەپەروەردەکردنی منداڵدا لەوانە:□

یەکەم: ڕێزگرتن: نهێنی سەرکەوتنی هەموو پەیوەندیەك بریتیە لەڕێزگرتن لەیەکتری بۆیە دەبێت بەڕێزەوە لەگەڵ منداڵ قسە بکرێت لەهەر ژینگەیەکی جیاوازدا بێت.□

□

دووەم:گوێڕایەڵی: سروشتی مرۆڤ بەشێوەیەکە سەرکێشەو حەز بەشکاندنی یاساو ڕێنمایەکان دەکات لەبەرئەوە دەبێت بەشێوەیەك پەروەردەی منداڵ بکەن ڕێز لەبەرامبەرەکانی بگرێتو هەندێکجار پاداشتی بدرێتەوە تاکو ڕابێت لەسەر گوێڕایەڵیکردن.□

□

سێیەم: ئەدەب: یەکێك لەجوانترین ڕێنمایەکان پێویستە فێری منداڵ بکرێت نواندنی ئەدەبە بەرامبەر دەوروبەری.□

□

چوارەم:بەرپرسیاریەتی: ئەوەش بەهایەکی بەرزە پێویستە بەپێی تەمەنی منداڵ فێر بکرێت سەرەتا لەکۆکردنەوەی یاریەکانیەوە، دواتر فێرکردنی چۆن جلو بەرگی کۆبکاتەوەو ددانەکانی خاوێن بکاتەو واتا بەپێی قۆناغەکانی تەمەنی بەرپرسیاریەتەکانی بۆدیاری بکرێت.□

□

پێنجەم:بونیادنانی هاوڕێیەتی: پێویستە دایك‌و وباوك ڕێگا بدەن منداڵەکەیان تێکەڵ بەکۆمەڵگا بێت‌و بونیادی هاوەڕێیەتی بنێت بەڵام پێویستە کەسەکان جێگای گومان نامۆ نەبن.□
□

شەشەم:لێبوردەیی: پێویستە منداڵ فێری ئەوە بکرێت چۆن لێبوردنی هەبێت بەتایبەتی بەرامبەر کەسانی لەخۆی گەورەترو لەوکاتانەی دەکەوێتە هەڵەیەکەوە دان بەهەڵەکەیدا بنێت.□
بەسوپاسەوە وەرگیراوە لەسایتی شار□

١٠ دە ئامۆژگاری

پەروەردەکردنی منداڵان

لە لێکۆلینەوەیەکی زانستیدا دەربارەی پەروەردە کردنی منداڵ لە دەزگایەکی تایبەتمەندیەکانی عەقلی لە ئەمریکا باشترین ئامۆژگاری رۆنکردنەوە بۆ ئەو دایك و باوکانەی دەیانەوێ رۆلەکانیان و جگەرگۆشەکانیان بە شێوەیەکی تەندرۆست پەروەردە بکەن ئەمانەن

١ ـ دەربرینی خۆشەویستی بۆ مندالەکانیان زۆر گرنگە .

٢ ـ دایك و باب لە ئامۆژگاری کردنی مندالەکانیان هاوڕابن .

٣ ـ بەسەربردنی هەندێ لە کاتەکانیان لە گەل منداڵ .

٤ ـ بەختەوەری و ئاسودەیی لە نێوان دایك و باب ژینگەیەکە ئارام دروۆست دەکات .

٥ ـ مندالەکانیان فێری رەوشتە بالاکان و بەها بنەرتیەکان و بەرپرسیارەتی بکەن .

٦ ـ رێزگرتن و بەهەند گرتنی کەسایەتیەکان ، هەلەیەکی کرد پاساوی بۆ بهێنەوە ، هەر بەلێنەکتان پێیدا بۆی جێبەجێ بکە ،

٧ ـ گوێگرتن لە بیرو ڕاو بۆچوونی مندالەکان ،

٨ ـ راوێژکردن و گوێگرتن له راکانیان بتوانن رێگه چارەی گونجاو بۆ کارو گرفتەکانیان بدۆزنەوە .

٩ ـ پابەند بوون بە راستیەکان وەکو مرۆڤــ لەژیانی رۆژانەیاندا.

١٠ ـ گیانی سەربەخۆیی و خۆشەویستی نیشتمان و جانفیداکاری و بڕیاردان و بەرپرسیارەتی مندالەکانیان زیندووکەنەوە .

موبایل

موبایل بۆتە هۆکاریەکی زۆ ر بەسود بۆژیان وای لێهاتووە کەس بە بی موبایل ناتوانی لەهەموو وبوارەکانی ژیاندا سوودی لیوەدەگیری رێگای کورت کردۆتەوە کاتێکی زۆر کەمی دەوێت سوودی ئەوەندە زورە نایەتە ژماردن دیارە گومان لەوەدا نیە شتە کان لایەنی (سلبی و ئیجابی)هەیە جا قە ڵم بێت یاخود کتاب یاخود تلە فۆن یاخود ئینتە رنێت یان تەلەفیزون یان موبایل ****هتد

ئەوانە دەکری خاوەنەکە ی بوچاکە یاخود بۆخراپە بە کاریبهینی بۆیە پێویست دەکات ئەمانە بە یاسایە ك رێك بخرێت بۆئەوەی ببنە مایەی بە ختەوەری وئاسودەی کۆمەلگا .

موبايیل یه کیکه لەم ئامێرا نەی لایەنی چاکە و خراپەی هە یە بۆهە ردوولا به کاردێت بەلام کاتێك بۆخراپە بە کاردێت تاوانی لێدەکەوێتەوە دەبێتە هوی کوشتی ویران کردنی چە ندین خێزان بۆیە بە پێوستمان زانی ئە م گرفتە باس بکە ین لایە نی ئاداب و سودو قازانجی زەرەورووزیانی چارە سە ری بە کورتی باس بکە ین

گرنگی موبایل

موبایل ئەو ئامێرو ئالە تە یە بە کاردێت بۆ پە یوەندی کردن لە نیوان خە ڵکی دە توانی بەو ئامێرە بە کە م ترین خوماندوکردن کەم ترین کات لە هە ر شو ینێك و لە هە رکا تێك دا بتە ویت پە یوە ندی بکە یت ،

گومان لە وە دا نیە کە بە رهە م هێنانی مو بایل یە کێکە لە هە نگاوە کانی زانستی سە ردەم لە سە دە ی بیستە مدا دە توانین بەو بە رهە مە شوانێکی نە خوێندە وار لە دە شتێك و مسا فرێك لە نا و شە مە ندە فە رە کە ولە نا و کە شتیە ك کە سە کان دە توان پەیوە ندیی بە یە کە وە بکە ن , کەواتە موبایل ئالە تێکی زۆر گرنگە

هەندێ خسلەت و ئادابی گرنگ بۆ بە کار هێنانی موبایل

١ـ بە سەلام کردن و لێك پرسین دە ست پێبکە

٢ ـ زەنگی مو بایلە کە ت گو نجاو بێت نە بێتە مایە ی بێزارکردنی خە ڵکی

٣ ـ ئەگەر جارێك زەنگت لێداو بۆکە سێك هە ڵی نە گرت دە ست بە جێ دووبارە ی مە کە وە کاتێك راوە ستە دواتر دووبارە ی بکەوە

٤ـ ئەوکاتە ی کاتی نوستن و نان خواردنە تەلە فۆن مە کە

٥ـ لەکاتی تە لە فۆن کردن بۆکە سیك تە ئکید لە و ژمارە یە بکە وە و بە هە ڵە پە یوە ندی مە کە

٦ ـ موبایلی هیچ کە سێك بە کار مە هێنە بە بێ ئیزن وە رگرتن لە خاوەنە کەی نابێت سە یری ژمارە ی کە سە کە بکە یت

٧ـ تەلە فۆن مە کە بە بێ کاری پێویست کە سە کە بێزار مە کە

٨ ـ موبایلە کە ت مە دە بە دە ستی منداڵانە وە خە ڵکی بێزار بکە ن

٩ ـ نوکە بۆکە س مە کە سوکایەتی پێکردنە ئەوە تاوانە سزای لە سە رە وەکو گاڵتە کردنە

١٠ ـ دەنگی کە سی بە رامبە ر تە سجیل مە کە لە کاتی تە لە فۆن کردندا

١١ ـ شوکرانە ی خودا بکە لە سە ر ئەو نیعمەتەی پێمانی بەخشیوە

١٢ ـ نیەتت پاك بیت لە بە کا ر هێنانی موبایل

لایەنە چاکەکانی بە کارهێنانی موبایل

*زۆر بە ئاسانی لەکاتێکی کە مدا پەیوەندی بە هە رشونێك بتەویت

بیکه یت

*کاتت زۆر بۆکه م ده کاته وه

*وەسیله یه کی گواستنەوه یه له نیوان خه لّکی

*له کاتی لێقه وماندا به کاتێکی کەم ده توانی خزم و که س و کا رو ده زگاحکو میه کان ئا گا دا ربکه یتەوه

*بۆته هۆکاریه کی زۆر گرنگ بۆبه هێز کردنی بازرگانی لەناوەو ده رەوەی ولات

*کامێرایه که بۆ وینه گرتن له هه مو کات و ساتیك دا

*ژمیاریاریه که بۆحسابەکان

*ئەر شیفیکه بۆهەندی شتی تایبه ت به خۆت

*دەتوانین له ریگای موبایلەوه ده عوەتو بانگه وازی بێبکه ین نامه ناردنی موبایل و سو ده کانی

*بۆکاتی بۆنه کان که مترین باره ی تێده چێت زۆرترین خه لکی ئاگه دار ده که یتەوه

*بەنامه یه ك رۆحی برایه ت و خو شه ویستی نوی ده که یتەوه له که لّ مو سلمانان

*لەکاتی نامه ناردن جۆریك له ئازادی و هه لّبژاردنی تیدایه

*وەکو قسه کردن به مو بایل زه ره ری ته ندروستی نیه

*بوکه سی که روولاّلّ نامه ناردن زۆر سودی هه یه

زەرەرو زیانە لایە نە

خراپە کانی مو بایل

١ ـ زەرەرو زیانی مو بایل بو لایە نی ئاینی و ئە خلاقی

ترسناکترین زەرەروزیانی موبایل لە م لایە نە وە وت وێژکردنە لە نیوان پیاو ئافرەتی بێگانە یان کچ و کو ری بیگانە ئەم دیاردە تر سناکە بۆتە هۆی تیێکدانی نیوان مال و جە ندا ن خیزان لیك هە لتە کاوە و ئا فرە تی لە سە ر تە لاق دراوە گرنگ ترین هۆیە کانی ئە مانە ی لای خوارە وە ن . ئەو کە سانە ی بە م دیاردە یە وە خەریکن بە شیکی زۆر یان لە ئاین و بەهاکانی کومەلایەتی بێئاکان نازانن ئامانجی ژیان چیە ئەو جورە کەسانە تەنها بۆتیر کردنی ئارەزو شە هوە تە کانیانە بە تە واوی ملکچی فە رمانی شە یتان بوون بیئاگان لەناسینی خوداو پیغەمبە ر هە رکاتی مرۆڤ خوای گە ورە ی نە ناسی ترسی لە خودا نا بێت

٢ ـ گرفتی ناومالْ و نە بونی پێشە نگایە کی چاك

٣ ـ گرتنی هاوری خرا پ

٤ ـ فشاری دەروونی دەرنگ ژن هێنان

٥ ـ کاریگەری راگە یاندنەکان

٦ ـ چاولێکەری کوێرانە

مه ترسی زه ره رو زیانه کانی به کارهێنانی موبایل

١ ـ ورژاندنی شه هوه ت بلاّو بونەوه ی زینا

٢ ـ دارووخانی خێزان و له ده ست دانی منداڵ

٣ ـ گه مارۆدانی ژیانی کچان له لایه ن کورانه وه به هۆی وێنه گرتن یان دەنگ تۆمارکردن

٤ ـ بلاّو بونەوه ی زه واجی نا شه رعی

٥ ـ دورکه وتنه وه ی له خوای گه وره و که وتنه نا و تاوان

٦ ـ شه رو یه کتر کو شتن یان کو شتی ئا فره ت وپیاوه که

چۆن خوت له زیانه کانی مو بایل ده پارێزی

ئامێری موبایل چه ندین زیانی ته ندروستی هه یه بۆمرۆڤ به م هەنگاوانه ده توانین زیانه کانی که م بکه ینه وه

١ ـ له کاتی زەنگی موبایله که ت باموبایله که ت له لای سه رت نه بێت به تایبه تی له کاتی زەنگی یه که م چونکه له و کاته دا شه

بۆله كان زوربه هێزن

٢ ـ نابیت موبایله كه ت لای گیرفانی دڵت دا بێت له سه رسنگت بیت چونكه شه بوله كان كارده كه نه سه ردڵت

٣ ـ باشترین شوین بۆ هه ڵگرتنی موبایل جانتای ده سته گیرفانه كانی لای خواره وه یه

٤ ـ رۆژانه شو ێنی مو بایله كه ت بگۆره كاریگه ر شه بۆ له‌كان كه م ده كاته وه له سه ریه ك كۆنابیته‌وه

٥ ـ نابێت له كاتی نو ستن موبایله كه ت به كراوه ی به جێبهێڵی چونكه كارده كاته سه رمێشك

٦ ـ به‌كارهینانی سه ماعه ی خا رجی شه بۆلی تیشكه كان زیاد ده كات به ئه ندازه ی ٣به قه دخۆی

٧ ـ نابێت موبایل له سه كه مه‌ر و گو رچیله دا بنێت چونكه كارده كاته سه گو رچیله و ئامیری هه رس

٨ ـ له‌كاتی هه ڵگرتنی مو بایل به گوی چه پت قسه بكه چونكه دورتره له ده‌ماغ كارناكاته سه ری

٩ ـ خوت بپارێزه له زۆر قسه كردن له یه ك كاتدا چونكه شه پۆل و تیشكه كان كارده كه نه سه گوێیه كان و ده ماغ

زه ره وو زیانی موبایل بۆمندالأن

مندالّ له ته مه نی ٦ساڵی تا ١٢ ساڵی پیویستی به ته قویه كردن هه یه له لایه ن لاشه و ده روونی و عه قڵیه وه دینی و په روه رده یه وه ئه م قو ناغه قۆناغی دامه زراندن و گه شه كردنه بۆیه ده بیت له هه موو زه ره روو زیانیك به دووریان بخه ینه‌وه ئاگاداریان بیت

لەم زەرەروو زیانانە مۆبایلە مندالْ مو بایل بە کا ردێنیت بۆئە م کا رانە

١ ـ قسە کردن و گفتو گۆ

١ ـ تەماشا کردنی ئە م وینانە ی لە ناو موبایلە کە دا تومارکراوە

٣ ـ نەمامە ناردن

٤ ـ ئە تارو گە مە کردن

٥ ـ وێنە گرتن

لێرەدا کەمندالْ ئە م کارانە ئە نجام دە دات چەند زیانێکی هە یە

١ ـ کاتیکی زۆر بە فێرو دە روات بی سو د دە روات جاری وایە تاخە وتنان ئە وە هە ربە م کارە وە خە ریکە خە لّکی بێزار دە کات و کاری ناشیاو ئە نجام دە دات

٢ ـ لەبە ر خە ریك بوون بە موبایل ئلستی زیرە کی کە م دە بێتەوە واجباتی قوتابخانە ئامادە ناکات

٣ ـ لە ریگای موبایلە بە بلو تو س کاری زۆر کاری خراپ دە بیت لەوانە رەوانە کردنی شتی خراب کردنەوە ی سایتی خراپ ، ئەمە ش دەبیتە هۆی رە وشتی خراپی مندالْ

٤ ـ بە کارهێنانی موبایل زەرە ریکی زور دە دا ت لە لایە نی

تەندرو ستی مندال زۆریك لە لێکۆلینەوە پزیشکیەکان دەلێن بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن منالانەوە کار دەکاتە سەر گەشەکردنیان و لەکەسیەتی دەکات و ئەنانی دەبێت وگەشەی عەقلی بێ هێز دەبێت و لەگەل کۆمەلێك زیانی تر

٥ ـ لەم تەمەنە مۆبایل زیانێکی زۆری هەیە بۆ سەر لایەنی جنسی

ومندال زوو فێری عەشق و غەرامیات و خۆ خەریك دەكات بەكاری جنسی وبەو ڕەوشتە نارێكە زۆر جار كاری خراپ ئەنجام دەدات لەگەل نزیكترین كەسی .

كاریگەریی پەروەردە لەسەر كەسایەتی منداڵ

پەندێكی كوردی هەیە دەلێت:(منداڵ شیرینە پەروەردە لە منداڵ شیرنترە)دایك و باوك ڕۆلێكی سەرەكیان هەیە لە چەسپاندنی هەندێك لۆڕم و تێڕوانینی منداڵ چۆن دیاردەو شتەكان دەبینن و هەڵیان دەسەنگێنن چی باشە چی خراپە ئەم بیرو بۆ چوونانە بەردەوام دووپات دەكرێتەوە لەگەڵ منداڵدا وە لەمێشكی منداڵدا سیستەمێك دروست دەبێت ئەم سیستێمە بریتی یە لە كۆمەڵە شتێك ، بەراوردی بكەین لەگەڵ سیستێمی كۆمپیوتەرا یاخود لەگەڵ كۆمەڵە فایلێك كەوا لەمێشكی منداڵا هەمووی ڕێز بەندی كراون بەشی سەرەكی ئەو شتانەن كەوا دایك و باوك و خێزان فێری منداڵ دەكەن و هەوڵدەدەن لە مێشكی منداڵدا بیچەسپێنن بەشێكی تری كۆمەڵگاو دەورو بەری منداڵن كەلەوانیشەوە كۆمەڵێك شتی نوێ وەردەگرن. بەشی سێیەم باخچەی ساوایان ئەگەر بێت و ئەو منداڵە كە هەلی بۆ بڕخسێ وەبچێتە باخچەی ساوایان كۆمەڵە شتێكیش كەدوایی دێمە

سەر ئەوە ئەو شتانەی کەوا لە باخچەی ساوایان و دەوروبەری فێر دەبێت چی یە وەپاش

لە سەرەتای گەشەکردنی منداڵ پێویستە راچاوی ئەو خاڵانە بکەین

١ ـ هەموو پرسیارەکانی منداڵ پێویستە وولامی شیاوی بۆ بدەینەوە ،

٢ ـ هەرگیز درۆی لەگەل نەکەین ،

٣ ـ بەپێی پێویست داخوازییەکانیان بۆ جێ بەجێ بکەین ،

٤ ـ لە ڕادە بەدەر فێری خەرجیان نەکەین،

٥ ـ هیچ کات باسی شتی ترسێنەریان بۆ نەکەین .

٦ ـ دەبێ دەرفەتی قسەکردنی پێبدرێت ،

٧ ـ بەرامبەر برادەری نەیشکێنەوە سەرکوتی نەکەیت.

٧ـ بەناوی خۆی بانگی منداڵ بکرێت دوور لە شکاندنەوەی

٨ ـ قوتابی سەرکەوتوو بێت ئاهنگی بۆ بگێریت دیاری پێشکێشی بکرێت،

٩ ـ پەرە بە کارامەییەکان و پێشخستنی هەست و نەستی مندالەکەتەبدە .

١٠ ـ شتی بجووك بێ مانا نەکەیە مایەی دروست بوونی کێشەی گەورە

١١ ـ جاربەجار دەستی مندالی خوت بگرە بۆ دەرەوە بۆ سەردانی خزمان و پشكدار بوون لە ئاهنگەكانیان ،

١٢ ـ فێرە كتێب خوێندنەوە بیت و شارەزایی لەئامێرە سەردەمیەكانی هەبیت

١٣ ـ فێربكرێن رێز لە یاساو رێساكانی ژیان و بەها بەرزەكانی كۆمەلایەتی خۆیان بگرن، پێگیری رەوشتە بەرزەكان و داب و نەریتە چاكەكانی مللەتی خۆیان بەرز رابگرن .

١٤ ـرۆژانە كاتێكی گونجاو تەرخان بكە بۆ خوێندن و نووسین ،

١٥ـ پێكەوە دابنیشن لە سەر سفرەی نان خواردن تاوەكو فێری یاساو رێسای ئادابی رۆنیشتن لەدەوری سفرە ،

١٦ـ مندالەكەت فێربكە لە كاتی گونجاو بخەوێت زوو لەخەو هەلبستیَ ،

١٧ ـ رۆژانە دەرفەتێك بە مندالەكەت بدە بە حەزو ئارەزووی خۆی یارییەك ئەنجام بدات،

١٨ ـ هانی مندالەكەت بدە بیروراو بۆچوونی خۆی دەربرێت ، رێزی لێبگریت رێزت لێدەگری ،

١٩ ـ نابێت مندالەكەت لە پێی خۆی دەربچێت و زێدە رۆیی بكات دەبیَ هەندیَ لە كردەوەكانی سنووردار‌بێت هۆیەكانی سزادان و خۆشەویستی بزانێت ،

٢٠ ـ منداڵەکەت فێربکە هەست بە ژان و ئازاری کەسانی دەوروبەری خۆی تێبگات و گیانی هاوکاری و لێبوردەیی هەبێت و حەز لە کاری هەرەوەزی بکات ،

٢١ ـ هەفتانە هانی پەرەپێدان و گەشەسەندن کارامەییەکانی منداڵەکەت بدە ،

٢٢ ـ ببە پارچەیەك لە ژیانی رۆژانەی منداڵەکەت بەمەرجێ رادەبەدەر نەبێت واتە چاودێربە بەسەر کارو کردەوەکانی تاوەکو لە ژیانی بە لارێ نەچێت ،

٢٣ ـ منداڵەکەت هەڵەیەکی کرد رەخنە لە شێوازورفتارە خراپەکانی بگرە نەك رەخنە لە خودی منداڵەکە بگریت .

بەکار هێنانی

چەند ووشە و دەستەواژە

ووشە و دەستەواژە چاکەکان :

ئامانج لە پەروەردە کردنی منداڵ یارمەتی بدەین نەشونمای جەستەیی تەندرۆست بێت و کەسایەتیەکی بەهێزی بۆ بنیات بنێن خاوەن هەست بێت پێداگیری هەبێت هەست بکات شوێنی لە ناو خێزان و کۆمەلگا دیارە ئەوەش دروست دەبێ بە بەکار هێنانی شێوازی پەروەردەکردنی کاریگەر نەك کەسایەتیان بروخێنین و

تەپەسەریان بکەین بە گۆتنی هەندێ پەیڤ ووشەو دەستەواژە خراپ و قێزەوەن ، منداڵ کاتی گوێ بیستی ووشەکان دەبن لێی فێردەبن بۆیە پێویستە لەسەر دایك باب ووشەی رێك و گونجاو بەرامبەر منداڵەکانیان بەکار بهێنن ،

پسپۆرانی دەرۆونناسی منداڵان داکۆکیان کردیتەوە بۆ بەکار هێنانی ئەو ووشانەی کاریگەریەکی گرنگیان لەسەر دەروونی منداڵان دەبێت . دایك و باب بەزمانیان دەشێن بۆیندداریان بکەن یان دلخۆشیان بکەن بۆیە پێویستە لەسەر دایك وباوك بە زمانێکی شرین پڕسۆز گوفتار لە گەل جگەرگۆشەکانیان بکەن کە دڵیان پێ خۆش دەبیت و هەستیان بورژێنێت و خەندە بگەیەنێتە لێوی منداڵەکانیان و دلخۆشکەر بێت

هەر کەس لەتەمەنی منداڵیدا ئەو ووشانەی پێگەیشتبێت دڵنەوای بەرچاو رۆنیان پێگەیشتووە و لە ژیانی رۆژانەی سەرکەفتی بوونە .

١ ـ تۆ خۆشەویستی ٢ ـ تۆ بەرێزی

٣ ـ تۆ شایەنی ٤ ـ تۆ دەزانی

٥ ـ تۆ بەسوودی ٦ ـ تۆ گرنگی

ووشە و دەستەواژە خراپەکان :

بەخێوکەرێکی منداڵ هەندێ پەیڤ و ووشە هەن بەرامبەر منداڵەکانیان پەیرەوبکەن ئەنجامەکەی شکست خواردی دەبێت ئەمانەن : ـ

١ ـ لێدان

٢ ـ گۆتنی قسەو ئاخفتنی ناشرین

٣ ـ هەرەشەكردن

٤ـ بەكەم تەماشا كردن

٥ ـ جوداكاری

٦ ـ ترس

٧ ـ رق و كینە

درۆ كـــــردن

جـــۆرەكــــــانی

هۆكارەكانی درۆ كردن

چارەسەر درۆكردن :

درۆكردن دیاردەیەكە مرۆڤـــ گەورەو بچووك بەتایبەتی منداڵ لە ڕێگەی ژینگەی كۆمەلاتیەوە فێری دەبێت بۆیە پێویستە وریای مندالەكانمان بین

لێكۆڵینەوەكانی بواری دەرونزانی تەئكید لەسەر ئەوە دەكەنەوە منداڵ لە تەمەنی سەرەتایدا هەندێك جار درۆ دەكات هەندێك جاریش ناتوانێت جیاوازی بكات لەنێوان ئەوەی بەڕاستی دەبینێتو ئەوەی بەخەیاڵدا دێتە پێش چاو ،جگە لەوەش زۆر هەڵەیە ئەگەر سەرجەم بۆچوونەكانی منداڵ بە هەڵە لەقەڵەم بدرێت ،پێویستە

لەسەر دایكو باوك شارەزایی پاڵنەرە دەرەكیەكان بنو چۆن مناڵ ناچاردەكەن ئەو شتانەی لەخەیاڵو ئەندێشەی هەن بەراستی بیانگێڕێتەوە ،لەم بارەدا پێویستە هەوڵبدرێت ئەو دیاردەیە بنەبڕبكرێتو ڕاستگۆیی لەگیانو هزیاندا بچێنرێت.

درۆ كردن

لەگەڵ منداڵ

درۆ كردن لەگەڵ منداڵ كێشەیەكی دەروونی لەلای منداڵ دروست ئەكا چونكە دووایی كە وردە وردە گەورە ئەبێ هەندێ شتی بۆ ئاشكرا ئەبێ لەرێگای مامۆستاوە یاخود لەرێگەی قوتابی ترەوە یاخود لەڕێی هاوڕێ كانیەوە لەوییا باوەڕی كەم بێتەوە بەدایك و باوكی هەست ئەكا كەوا دایك و باوكی درۆیان لەگەلا كردووە وە ئەوكێشە دەروونیانەی كەوا لای منداڵ دروست دەبن لەدووایی ئەوەیان نییە شتەكانیان بۆ ڕوون كەنەوە یان قسەیان لەگەلا بكەن دەبێ بەهۆی ئەوەی ئەو كێشە كە ووتی مناڵەكا بۆ نموونە زۆر مناڵ هەیە شت ئەشكێنێ لەپڕێكا بەبێ ئەوەی هیچ شتێك ڕووی دابێ ئەمە تووڕەی و ڕقی مناڵەكەیە دەری ئەبڕێ یاخود ئەو مناڵە خواردن ناخوا جا ئەوەش سیگناڵێكە یاخود ئیشكالەتێكا ئەو مناڵە بەدایك و باوك و كەسوكاری دەدات ئەو كێشانە چارەسەر نەكرێن لەگەڵ منداڵەكەیا گەورە دەبێ هەمووی پەنگ دەخواتەوە لەگەڵ مندالا دەمێنێتەوە

زۆرجاری وا هەیە پەنا ئەبەینە بەر ترساندن کاتێك کە منالّ شتێکی نا دروست یاخود شتێکی هەڵە بکا لەجیاتی ئەوەی ئێمە دانیشین لەگەڵیا بۆ ڕوون بکەینەوە کە ئەو شتەی ئەو کردوویەتی هەڵەیە لەبەر چی ئەوە هەڵەیە ئەی ترسێنین بەوەی ئەڵێین کوێر بیت ئەچیتە جەهەنەمەوە ئەسووتێی وە هەتا دووایی ئەمە هیچ ڕوون کردنەوەیەکی دیار نی یە بۆ منالّ باشە بۆچی لەوانەیە بیّ بەخەیاڵیا ئەی ئەگەر سووتام تۆچی ئەکەی بەدایکی یا بەباوکی هیچ یارمەتی من ئەدەی کەوا من سووتام یا رزگارم بکەی یا بۆچی ئەچمە جەهەنەمەوە لەبەر ئەوەی کەوا لە منالّێکی ترم داوە بۆ نموونە وە هەتا بتوانین ئێمە ئەو کارە نا دروستانە بەشێوەیەکی لۆجیکانە ئێمە ئەبیّ بۆیان ڕوو بکەینەوە ئەڵێ ئەوەندەی پەیوەندیمان لەگەڵ مندالّ نزیك ببێتەوە ئێمە چەند دیالۆگمان لەگەڵ مندالاّ کانمان زیاتر بیّ ئەوەندە زیاتر لێیان نزیك ئەبینەوە ئەوەندە ئەوا زیاتر باوەرمان پیّ ئەکەن خۆشەویستیشیان زیاد ئەبیّ بۆ ئێمە لەبەر ئەوەی ئێمە ئەبین بەهاورێ یەك نەك تەنها پەیوەندیەکی فەرمی کە ئەمە دایکە یاخود باوکە بەڵکو ئێمە هاوڕێیەکی نزیکی ئەو منداڵەین وە ئەو زیاتر ڕێز لە ئێمە ئەگرن

جۆرەکانی

١ ـ درۆکردنی خیالی

٢ـ درۆی تێکەل

٣ ـ درۆکردنی پارێزگاری

٤ ـ درۆکردنی تۆڵە ساندنەوە

٥ ـدرۆکردنی لاسایی کردنەوە

هۆکارەکانی درۆ کردن

١ ـ بێ بەش بوونی منداڵ لە سۆزو خۆشەویستی ،

٢ ـ درۆکردنی کەسانی دەوروبەری منداڵ ،

٣ ـ منداڵ درۆ دەکات بۆ سەلماندنی خودی خۆی .

٤ ـ پەنا بۆ درۆ دەبات لەترسی سەرزەنشت و سزادانی ،

٥ـ بۆپڕکردنەوەی کەم وکورییەکانی پەنا بۆ درۆ دەبات

چارەسەر

١ ـ دیاریکردنی جۆری درۆیەکە و مەبەستی لە درۆکردن چیە ،

٢ ـ لێدان و توندو تیژی بەکار نەهێت بۆ ئاشکراکردن درۆیەکەی .

٣ ـ ژینگەی تەندروست چ لەماڵ یان لە قوتابخانە بۆ منداڵ دروست بکرێت ،

٤ ـ هەولبدەن منداڵ سوود لە درۆکردن وەرنەگرێت

٥ ـ منداڵ تێبگات درۆکردن هەلخەلاندنی کەسانی ترە زیانی لێدەکەوێتەوە ،

٦ ـ منداڵ بزانێت درۆکردن کەلکی نیە و وازلێبهێنیت

٧ ـ ئەگەر زانیت منداڵەکەت درۆی کرد هەوڵ بدە دووبارەی نەکاتەوە

٨ ـ منداڵ تێبگات درۆ دوژمنی خودایە و فێربکرێن بەردەوام بە راستگۆیی بژین لەگەڵ هەموو کەسێك لە ژیانی رۆژانەیاندا

٩ ـ هەموو دایكوباوکێك زانیان منداڵەکەیان درۆ دەکات ،پێویستە هەوڵبدەن بەهێمنی ئامۆژگاری بکەنو تێیی بگەیەنن ئەو درۆکردنە دیاردەیەکی هەڵەو ناشرینە

١٠ ـ جگە لەوەش پێویستەدایكوباوك هانی منالەکەیان بدەن ڕوبەڕوو لەگەڵ دایكو باوکیدا سەبارەت بەترسو دڵەڕ اوکێو هەستونەستەکانی گفتوگۆبکات ،بەم هەنگاوەش جۆرێك لەڕاستگۆیی سەرهەڵدەداتو ڕاستی لەلای دەچەسپێت.

١١ ـ ئەو منداڵانەی بەدرۆ هەوڵدەدا ئازار بەخوشكو براو هاوڕێکانی بگەیەنێت هەست بەکەمی دەکات ،ئەمەش لەئاکامی ناجێگری خێزانیەوە دروست دەبێت بەوەی شەڕو پشێوی زۆر لەنێوان دایكو باوکیدا ڕو دەدات ،ئەو بارودۆخەش بەوە چارەسەر دەکرێت دایك سۆزو خۆشەویستی دایکانە تەواو بەمنداڵەکەی ببەخشێوجۆرێك لەجێگیری لەسروشتو دەرونی منداڵەکە بەر قەرار بکات و سەرنجی هەموو منداڵەکان بۆ هەموو کارێکی هەرەوەزی خێزانی ڕبکێشێ بەجۆرێك منداڵ چێژی لێوەربگرێت .

لەکۆتایدا بۆ ئەوەی منداڵ فێری ڕەوشتی ڕاستو دروست بێت و ڕاستگۆ دەربچێت ،پێویستە دایكوباوك پەیوەندی نێوانیان لەسەر بنەمای ڕاستگۆییو ڕێزو خۆشەویستی تەباییەوە بنیاد بنێن.

ترس

ترس بریتییە لە هەڵچوونەکانی مرۆڤ کە حاڵەتێکی دەروونی بەهێزو ئاڵۆزە نیشانەکانی دڵەڕاوکێی وەك زیاد بوونی لێدانی دڵ و ئاڵۆزی مێشك و سەرئێشەو....هتد. ترس خۆی هەستێکە و لە هەموو مرۆڤێك کەم تا زۆر هەیە. ترس بە جۆرە نەخۆشیەك دێتە هەژماردن ، دەرکەوتووە هۆکاری زۆربەی نەخۆشییە جەستەییەکان ترسەو ، ترس یەکێکە لە ترسناکترین هۆکارەکانی دروستکردنی نەخۆشی. ئەگەر ترس نەبوایە لەوانەیە زۆربەی شتەکانی ژیانمان تاقی بکردایەتەوە، بەناو دارو بەردو ئاگردا بچووینایە، خۆمان بخستبایە ناو زۆربەی کێشەکانی ژیان هەموو شتێکمان بخواردایەوە یان بکێشایە.. بەڵام ترس بۆ ئەو شتانە وادەکات کە ئێمە یەکێك لە توانا گرنگەکانمان بخەینە گەڕ کە ئەویش توانای پلانداناننە.

ترس بۆ لەدەستدانی کار ، ترس بۆ لەدەستچونی پەیوەندییەکانمان، ترس لە جیابوونەوە و یەکتر نەبینینەوە، ترس لە هەڵەکردنی ڕەفتارەکانمان، ترس لە تەنها بوون، ترس لە ماندووبوون، لە نەخۆشی ، لە پیربوونوو مردن،.... تاد.

دەرکەوتووە کە ترس لە مردن گەورەترین ترسە کە مرۆڤ لێی دەترسێت . ئەگەر ئەو ترسە نەبوایە لەناوماندا ترسەکانی ترمان بۆ

شتەكان لەو ئاستە بەرزەدا نەدەبوو بەو شێوەیەی ئێستا كاریگەر نەدەبوو ،

دەبێ خۆمان لە ترس لابدەین و لە كێشەكان تێبگەین و باشترین ڕێگە چارە بدۆزینەوە بۆ چارەسەری كێشەكانمان .لەشتی بێ هۆو نادیار نەترسین و بتوانین گۆڕانكاری لە ژیانماندا بكەین زاڵ بین بەسەر ترسەكانمان وەكو زانایەك دەڵێت: "كلیلی گۆڕانكاریەكان دەرچوونە یاخود نەمانی ترسە"

كاریگەری ترس
لەسەر دەروونی منداڵ

زۆربەی ئەو شتانەی منداڵ لێیان دەترسێت لە پاشدا كاریگەری خۆیان دەكەنەوە لە سەر دەروونی منداڵەكەدا ، وردە وردە دەچنە ئەو دیوی هەستەوە ، لەگەڵیدا دەمێننەوە تا وەك نەخۆشیەك لە نەخۆشییەكانی دەروون و دەمار دەردەكەونەوە.

زۆربەی جار دایك و باوك و كەس و كار دەورێكی خراپ دەبینن لە دروست كردنی ترس و رواندنی لە دەروونی منداڵدا ، وەك تەمبێ كردنی منداڵ لە كاتی نەنووستن و لاساری كردنیدا بە گیانەوەرو دێوو گورگ و سەگ و پیاوی شێت ...هتد. كە ئەمانە لە پاشدا دەچنە مێشكی منداڵەكەوە وەك ئامێری تۆقێنەر هەمیشە لە بیرو هۆشیدا دەژین.

هەندێك جار تەلەفزیۆن و سینەما ، كارێكی زۆر خراپ دەكەنە سەر

دەروونی منداڵ ، بە پیشاندانی فیلمی ترسناك و ڕوداوی سامناك ، فلمی ترسناك لای ئێمە ناسراوە بە (فلمی خوف) دیاردەیەکی نەشیاوەو ڕەگ و ڕیشەکەی ئەگەڕێتەوە بۆ ئەو بارە ناهەموارەی بەسەر کۆمەڵگەی ئێمەدا هاتووە ، بە پێی ئەو قۆناغە سەختانەی مێژووی میللەتەکەمان ، بە جۆرێك ئەوانەی تەمەنیان لە سەرووی (٣٠) ساڵە ژیانێکی تەواویان لەگەڵ ئەو شەڕوو نەهامەتیانە بردۆتە سەر بێگومان ئەمانەش کاریگری خراپی لەسەر مناڵەکانیان دەبێت. چونکە تۆ ڕێگەت بۆ خۆش کردووە لە جیاتی ئەو منداڵە سەیری ماوەی منالآن بکات ، جێگرەوەی خراپت بۆ داناوە ئەویش سەیرکردنی هەواڵی ترسناك و بابەتی دڵتەزێنە. بینینی ئەم دیاردانە نەوەك هەر بۆ منداڵەکەت بگرە بۆ دەروونی تۆش باش نییە سەیربکە ئەو تۆمارگایانەی فیلم ئەفرۆشن زیاترین ئەو فیلمانەی لایان دەست دەکەوێت و سەرف دەبێت کەوا جەنگی و شەڕو شۆڕش و کوشتن و بڕین و تێدایە.....هتد.

دەروونزانەکان ئەم دیاردە ترسناکانە بە کاریگەری نێگەتیڤ لە قەڵەم ئەدەن ، بە تایبەتی ئەگەر لە خوارووی تەمەنی (١٨) ساڵی بێت بەداخەوە لای ئێمە لە تەمەنی (٨) ساڵیەوە بەلکو کەمتریش منداڵەکان هەرچی ئەم جۆرە فلیمانەیە دەیبینن.

لێرەدا ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە ئایا ئەو منداڵە لە دەست دەرناچێ ؟ ئایا ئەو منداڵە فێری ڕەوشتی لەوە خراپتر نابێت ؟

یا ئەو چیرۆك وداستانانەی کە دایك و باوك لە کاتی نوستندا بۆ منداڵی دەگێڕنەوە ،و بە زۆری باسی دێوو خێو ئەژدیهای هەفت سەر دەکەن و منداڵەکەی پێ دەنوێنن ، بێ ئەوەی بزانن بەم کارە چ

دژكاريەك دەكەن لەگەڵ بیر و هۆشی منداڵەكەدا .

زۆر جار دایك و باوك كە بە دەنگی بەرز و قیژییەوە زریكاندن و هاوار دەچن بە پیر منداڵەكەوە ، ئەم قیژەو زرینكەو هاوارە نەك هەر وا لە منداڵەكە دەكات بۆ ئەوەی بترسێت ،.

یان لاسایی كردنەوە ، وەك ئەو دایكەی كە لە ژیانی خێزانی خۆیدا بەختیار نییە ، هەمیشە ئاخ و ئۆف هەڵدەكێشێت و لە بەر چاوی كچەكانی ناڕەزاییی خۆی نیشاندەدات بەرامبەر باوكیان ،لە ئەنجامدا كچەكان لە دەروونیاندا رق و كینە دەڕوێن بەرامبەر هەموو توخمێكی نێرینە ، كە لە پاشدا ئەم رقە وردە وردە مێشكیان بەجێ دەهێڵێت و بە بێ ئاگا دەبێت بە ترسێكی شاراوە لە هەموو نێرینەیەك.

دەركەوتووە كە ٥٤٪ ی منداڵان لە هەموو شتێك زیاتر لە شەڕ دەترسن و٥٠٪ی مناڵان لە ئاژەڵانی وەكو سەگ و پشیلەو ...٤١٪ی مناڵان لە ئەگەری مردنی دایك و باوكی خۆیان دەترسن،

جۆرەكانی ترس

١-ترسی ئاسایی ٢-ترسی دەروونی ٣-ترسی هەمیشەییی (فۆبیا)

یەکەم :ترسی ئاسایی:

هەموو ئەو ترسانەی کە هۆ سەرەکییەکانیان دەزانرێت و بە بارێك دادەنرێن بۆ خۆ پاراستن لە هەڵوێستێکی تایبەتیدا ، بەلاچوونی هەڵوێستەکە ترسەکەش لابچێت ، ئەوانە بە ترسێکی ئاسایی دادەنرێن .

وەك ترسی مرۆڤ لە بەژێرەوە بوونی ئۆتۆمبێل لەکاتی پەڕینەوە بەسەر شەقامێکدا ، یان ترس لە وەرگەڕان و کەوتنە خوارەوە لە ئۆتۆمبیل و شەمەندنەفەر و شتی تر ، ئەمانە هەموویان بە ترسێکی پارێزەر دادەنرێن بۆ ڕوونەدانی مەترسییەکە بە مەرجێك ئەم ترسانە هیچیان هۆکارێکی شاراوەیان نەبێت لە دەروونی مرۆڤەکەدا.

دووەم: ترسی دەروونی:

ئەمە ئەو جۆرە ترسانە دەگرێتەوە کە جێ پەنجەی ئازارەکانی منداڵی و کپ کردنی ئارەزووەکانی منداڵیان پێوە دیارەو لە قوڵایی دوور دووری دەرووندا جێی خۆیان کردوەتەوە و چونەتە ئەو دیو هەستەوە یا (نەست)(لاشعوری) ئەم ترسەش خۆ ئامادەکردنێکی تایبەتییە بۆ مەترسییەك کتوپڕ بێت یان هەمیشەیی ،گەڵێك جار ترساوەکە بەهۆی جەنجاڵیەکی تەواوی دەروونییەوە هەندێك قیژەو هاواریش دەکات.

دەروونزانەکان لەو بڕوادان کە کاتی منداڵی گرنگترین کاتی ژیانە ، بە

تایبەتی لە تەمەنی یەك ساڵییەوە تا پێنج ساڵی ، چونكە لەو كاتەدا مێشكی منداڵ وەك شریتێكی نوێ وایە ، بە ئاسانی هەموو ڕوداوەكانی لەسەر تۆمار دەكرێت بێ ئەوەی هەرگیز بسڕێتەوە .

سێیەم:ترسی هەمیشەیی(فۆبیا):

ئەم جۆرە ترسە بە ترسێكی نەخۆشی دادەنرێت تەنانەت بە جۆرێك لە نەخۆشیەكانی دەروون دەزانرێت خاوەنی ئەم نەخۆشییە هەمیشە ترسێكی شاراوە لە مێشك و دەروونیاندا هەیە، كە زۆر جار لە تۆقاندن دەچێت و بێ ئەوەی هیچ هۆیەكی دیاری كراو هەبێت بۆ ترسەكەی ، ئەگەر چی ئەو كەسانە خۆیان زۆرجار بیانوو دەدۆزنەوە بۆ هۆی ترسەكانیان بەلاَم كەس بڕوایان پێ ناكات،چونكە بیانوانە ڕێی تێ ناچێت و شوێنی گومانن.

هەندێ لە نیشانەكانی ترس:

- هەستكردن بە خەمۆكی و بێزار بوون لە ژیان ،
- وشك بوونی قوڕگ ،
- زیاد كردنی ئارەقە و هەست بە دلەڕاوكێ
- لەدەست دانی ئارەزووی خواردن و خۆراك ،
- هەستكردن بە ماندووبوون و شەكەتی
- گۆڕانكاری لە روخساری ڕوودەدات بەتایبەتی زەرد هەڵگەڕانی

پێستی دەم وچاو و گۆڕانی ڕەنگی پێستی

ـ توانای کەم دەبێتەوە لە ئەنجامدانی کرداری هەناسەدان"توش بوون بە هەناسە سواری

ـ لەرزین بەتایبەتی لەرزینی قاچ و دەستەکانی.

ـ ئەگەر کەسێك بترسێت بەسەر پەنجەی دەڕوات ، خۆی کووڕ دەکات . ـ ئەو کەسەی ترسابێت چاوەکانی کراوەن و بەڕادەیەك لێکی کردونەتەوە

هۆکارەکانی ترس:

١ـهۆکاری بایەلۆژی:

زانایان لەو باوەڕەدان کە ٪٢٠ مرۆڤەکان هەڵگری دەمارە خانەیەکی هەستیارن و لە چاو مرۆڤەکانی تر خێراترو زوتر بۆ وروژێنەرەکانی دەوروبەر وەڵام دەدەنەوە . هەندێ جار ئەمجۆرە هەستیاریە لە ڕادەبەدەرە وەك ترسێك ڕەنگ دەداتەوە ،واتە ئەم مرۆڤانە بە سروشتی ترس تیایاندا ئامادەیەیەکی تێدایە ،بۆیە لەچاو خەڵکانیتر ئاسانتر ئەو ترسە لەو کەسەدا سەرهەڵدات .ئامادەیی مرۆڤێك بۆ دەرکەوتنی گرفت یان نەخۆشی دەرونی .

٢ـهۆکاری سایکۆلۆژی:

زۆرجاریش دەرکەوتنی گرفت یان نەخۆشی دەروونی هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو دۆخە دەرونیەی مرۆڤ لە مێژووی ژیانیدا پێیدا

تێدەپەڕێت . زۆرجار ئەو ململانێ دەروونیانەی کە لە تاکێکدا سەرهەڵدەدات و لە کاتی خۆیدا چارەسەر نەکرابێت لە دواییدا دەبێتە گرفتێك یان نەخۆشیەکی دەروونی سەرەڕای ئەوەی کە ئەو مرۆڤە جۆرێك لە بیرکردنەوەی تایبەت بە خۆی لەو مێژوەدا کە پێیدا تێپەڕیوە دادەمەزرێنێت ،ڕەنە ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە بە جۆرێك دایرێژێت و دواتر گرفتی بۆ بخوڵقێنێت.

٣-هۆکاری کۆمەڵایەتی:

ئەو دوو فاکتەرەی پێشوو جەختیان لەسەر ئەوە کردووە کە تاکێك خۆی بەرپرسە لە دەرکەوتنی گرفت یان نەخۆشی دەرونی . بەڵام فاکتەری سێیەم ئەوە دەردەخات کە تەنها تاك بەرپرس نییە بەڵکو زۆر جاریش کۆمەڵگە و ئەو کەشە کۆمەڵایەتیەی کە ئەو تاکە خۆی تێدا دەبینێتەوە دەبێتە هۆکارێك بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشی یان گرفتی دەرونی.

چارەسەرکردنی ترس:

١ ـ ڕاهێنانی منداڵ و ترساوەکە بەوەی کە ئەو شتەی لێی دەترسیت بچێتە بەردەمی ،چەندەها جار ، تا بە تەواوی هەست بە ئاسایی شتەکە دەکات .

٢ ـ پێویستە کەس وکار وەڵامی چەوت نەدەنەوە بۆ ئـەو پرسیارانەی منداڵ لێیان دەکات،چونکە لە پاشدا منداڵەکە بەشێوەیەکی دی فێریان دەبێت و لە دەروونیدا بە خواری دردەکەویت

٣ ـ هەندێ جار نەشتەرگەری مێشك بەكاردەهێنن .

٤ ـ ترسی خۆتان مەخۆنەوە ،ترسان شەرم نییە، ئاگادار كردنەوەی ڕۆحە هەر بەو شێوەی كە ئازار هەمیشە ئاگاداركردنەوەی جەستەیە.

٥ ـ وریابن لە توانای خۆتان زیاتر كارو چالاكی ئەنجام مەدەن .

٦ ـ ئاواتە شەخسیەكانی خۆتان بە هەند وەربگرن ، پێویستە هەموو ڕۆژێك ئەو كارە ئەنجامبدەی كە خۆشحاڵت دەكات .

٧ ـ ئەم قسەیە لە مێشكدا تۆمار بكە ، هیچ گرێیەك نییە نەتوانرێ بكرێتەوەو هیچ كێشەیەكیش نییە ڕێگە چارەی نەبێ.

٨ ـ منداڵ پێویستە بە قسەی پوچ و بێ بایەخ فێر نەكرێت . بەڵكو فێری هەموو ئەو شتانەی لە دەورو پشتی و لەگەڵیاندا دەژی پلە بە پلە فێر بكرێت .تا زانیارییەكی باش لەبارەی هەموو شتێكەوە پەیدا دەكات تا وای لێدێت خۆی بیربكاتەوەو وەڵام بداتەوە

٩ ـ منداڵی ترسنۆك و لاواز ، پێویستە هەمیشە هان بدرێن كە بە تواناو زیرەك و ئازابن ،و نەترسن ، تا باوەڕ بە كەسێتی خۆیان پەیدا بكەن و بتوانن بەرەنگاری هەموو جۆرێكی ژیان ببن ،

١٠ ـ منداڵی گۆشەگیر و ئەوانەی هەست بە كەمی دەكەن ،پێویستە بە شێوەیەكی هێمنانە بهێنرێنە كۆمەڵەوە ئەوەش بە بردنیان بۆ گەشت و سەیران و شانۆو سینەماو...تا تێكەڵاوی پەیدا بكەن لەگەڵ خەڵكی و وردە وردە گۆشەگیری بەجێ بهێڵن.

١١ ـ لەسەر مامۆستا و پەروەردەكاران پێویستە ترس لە گیانی قوتابیدا نەڕوێنن بەرامبەر ئەزموون ، بەڵكو بە گیانێكی پڕ لە باوەرو تواناوە باسی تاقیكردنەوەو ئەزمونەكانیان بۆ بكەن ،چونكە

تاقیکردنەوە دەری خستووە کە ئەم ترسە لە ئەزموون لە پاشدا لە مێشکی کەسەکەدا بەزۆر شێوەی جیا جیا دەکەوێتەوە.

١٢ ـ پێویستە ئەو مندالآنەی لە دەساڵ تەمەن کەمترن پێش فیلمی شەوی تەلەفزیۆن بنوینرین، هەروەها بەهیچ شێوەیەك نەبرێن بۆ ئەو

کێشەکانی منداڵ

کۆمەلێك کێشەهەنە توشی پرۆسەی گەشەکردنی منداڵ دەبێتەوە

١ ـ کیشەکانی گەشەی جەستەیی پەیوەندی بە تێکچوونیخواردن و خواردنەوە هەیە ، هەروەها هاوکێشەکانی لە دەستدانی خواردن .

٢ ـ زراندنی خەو ، تێکچوونی کاتی خەوتنی منداڵ ،

٣ ـ زمان گرتن ، منداڵ توشی گرێی دەروونی دەکات ،

٤ ـ دەربڕینی هەندێ ووشە جیاواز لە دەنگی خۆی لەبەر ناتەواوی حەوشەی دەوی ، یان لە بەر ددانی ،ووشەکان باش ناگۆترێ ،

٥ ـ کێشەی رفتاری کۆمەلایەتی دەبینی منداڵێك زۆر شەرمینە گۆشە گیرو تێکەلایی کەم دەبێت .

٦ ـ کێشەی رفتاری دەروونی خۆپەرست و توڕەو دەمارگیرە . هەروەها هەیە گرینۆك و ترسنۆکە .

٧ ـ منداڵ هەیە کەم ئەندامە خاوەن پێداویستیە کانن ،

دایك و باوکی بەرێز سەمیانەکان دەبێ ئاگاداری گەشەی مندالّەکانتان بن هەرگرفتێك هاتە پێش مندالّەکانتان سەردانی پسپۆری تایبەت بکە ن بۆ چارەسەرکردنی کێشەو گرفتەکانیان تاوەکو ژیانیان بەختەوەر بێت و بە خۆشی و شادی بژین.

فیلمانەی رووداوی ترسناك و مەترسییان تێدایە.

(چەند بابەتێکی جۆراو جۆر)

ساخبێری کردنی

منداڵی نەخۆش

١ ـ منداڵی نەخۆش به زووترین کات بگەیەنە پزیشکی پسبۆری منداڵان و رێنماییەکانی دکتورجێبەجێ بکرێت ،

٢ ـ لەتەنیشتی دابنیشه چیرۆکی بۆ بلێ ، یان کتێبێکی بۆ بخوینەوه ،

٣ ـ جەستەی منداڵەکه بشێلەو دەست لەسەر شوێنی ئازارەکەی دابنێ

٤ ـ زۆر ئازاری هەبوو له باوشی بگرەو ماچی بکه ،

٥ ـ کەش و هەوای ژووری منداڵه نەخۆشەکه بێن خۆش بکه ،

٦ ـ جێگای منداڵه نەخۆشەکه له هۆدەیەکی کڕ و بێ دەنگ بێت.

٧ ـ پلەی گەرمای ژووری نەخۆشەکه له گەل گیانی منداله‌کە بگونجێت .

٨ ـ خوارد\نی شلەمەنی و شۆربا بدرێته منداڵه نەخۆشەکه .

بە چاك و بە خراپ ڕفتاركردن

لەگەل منداڵ كاردانەوەی لێدەكەوێتەوە

منداڵ كە سەركۆنە بكرێت ،فێری قسەی ڕەق دەبێت.

منداڵ كە لێی بدرێت، فێری شەڕ دەبێت.

منداڵ كە فێڵی لێ بكرێت، فێری ساختە دەبێت.

منداڵ كە سووک سەرنجی بدرێت، شەرمن دەردەچێت.

منداڵ كە گاڵتەی پێ بكرێت، ناخی ئازاری پێ دەگات.

منداڵ كە بە نەرمی هەلسوكەوتی لە گەڵ بكرێت، فێری ئارامگرتن دەبێت.

منداڵ كە دۆستانە مامەڵەی لەگەڵ بكرێت، فێری دلۆڤانی دەبێت.

منداڵ كە ستایش بكرێت، فێری ریزگرتن دەبێت.

منداڵ كە هان بدرێت، بڕوا بە خۆی پەیدا دەكات.

منداڵ كە بە دڵنیایی بژی، متمانەی بە خۆی دەبێت.

منداڵ كە هەستی كرد خۆشیان دەوێت، هەموو دنیای خۆش دەوێت

دایک و باوکێک □
زۆر هەوڵیان دەدا لەگەڵ منداڵەکەیان □
□

بەڵام منداڵەکەیان زۆر دەمەوەرو حەسود و قسە زۆر
بڵێ و ڕەزیلی لێ دەرچوو،
دوای ئەوەی گەڕان و شتیان خویندەوە لەسەر منداڵ ،
بۆیان دەرکەوت□منداڵەکەیان دەمەوەر نیە ، بەڵکو
هەوڵی سەربەخۆی □دەدات
منداڵەکەیان حسود و ڕەزیل نیە، بەڵکو خاوەنی
شتەکانیەتی و ئەیپارێزێت
منداڵەکەیان زۆر بلێ نیە،
بەڵکو حەپەساوەو تازە دەیەویت فێری ئەم دنیا سەیرە
بێت...□
توش دایک و باوکی بەڕێز ئەوەندە زوو بریار لەسەر
مناڵەکەت مەدە دەرفەتی بدەوو تا تەواو
لەمەبەستەکانی ئەگەیت

هەندێ جار مناڵەکان دایك و باوکیان □ سەرقاڵ ئەکەن لە گوێڕایەڵی کردنی خوای گەورە □ □

خوای بەرز و بڵند فەرموویەتی: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ } (المنافقون : ٩).

واتە:{ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە ماڵ ومناڵتان غافڵ و بێ ئاگاتان نەکەن لە یادی خوا جا هەرکەسێك وابکات ،ئا ئەوانە دۆڕاو و خەسارەتمەندن }.

هەروەها پەروەرگاری بەرز و باڵا ئەفەرمووێ: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ ۚ } (التغابن: ١٤).

واتە:{ ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە بەڕاستی هەندێ لە ژنان و مناڵانتان دوژمنتانن، جا ئاگادار و وریابن لێیان }.

ئەم هۆکارانەی زیرەکی منداڵ لەناودەبات

زیرەکی منداڵ بابەتێکی زۆر هەستیارە ، خێزان دەتوانێ ئەو زیرەکیە دروست بکات یان لە ناوی ببات لەم بابەتە باسی ئەو هۆکارانە دەکەین کە زیرەکی منداڵ لە ناودەبات:

منداڵەکەم هەر هیچ ناخوات :□

دایکان و باوکان تاگ بکەن□

ـ منداڵی سەروو ساڵ ڕەنگە هەندێ کێشەی خواردنی هەبێت لەبەر ئەم هۆکارانە :

ـ منداڵەکە دەیەوێت خۆی نان بخوات نەک دایکی بیداتێ

ـ بەخاویی نان دەخوات و یاری پێ دەکات

ـ ڕەنگە ئەوکاتەی تۆ خواردنی ئەدەیتێ کاتی برسێتی ئەو نەبێت

ـ ئاو زۆر ئەخۆنەوە , دایک ئەیەوێت ئاو زۆر نەخوات بۆ ئەوەی گەدەی پڕ نەبێت

ـ لەوانەیە خەیاڵی ڕۆیشتبێت بۆ یاریەکی نوێ

ـ لەوانەیە خواردنەکە بۆ ئەو تامدار نەبێت (هیوایەتی شیرینیە)

چارە چیە؟

شیرینی و سوکەژەمی پێ نەدرێت لەنێوان ژەمە سەرەکیەکاندا (مەیدەرێ)

ـ □ئەگەر خواردنێکی نەخوارد دوای چەند کاژێرێک پێ بدرێتەوە

ـ نابێت زۆر لە منداڵ بکرێت بۆ خواردن

ـ لێگەڕێ باخۆی بخوات و یاری پێ بکات

ـ باشترە ئەگەر قاپ و پەرداخی منداڵانەی خۆی هەبێت

ـ پێویستە دایکان دڵگران نەبن لەم دیاردەیەی منداڵ (خۆت سەغڵەت مەکە)

گرنگی بە لایەنی دەرونی منداڵەکەت بدە□
□

١- زۆر بەجوانی گویێ لە منداڵەکەت بگرە و گرنگی بدە بە هەموو وشەیەك کە دەیڵێت .
٢- وابکە کە منداڵەکەت خۆی ڕوو بەڕووی کێشەکانی خۆی ببێتەوە ، دەکرێت یارمەتی بدەیت بێ ئەوەی خۆی هەستی پێبکات .
٣- ڕێز لە منداڵەکەت بگرە ئەگەر کارێکی بە ڕێك و پێکی ئەنجامدا .
٤- وا لە منداڵەکەت مەکە پەنا بۆ سوێند خواردن ببات بەڵکو پێی بڵێ من بەڕاستت دەزانم بێ ئەوەی سوێند بخۆیت .
٥- دوور بکەوەرەوە لە دەستەواژە هەڕەشە ئامێزەکان بۆنمونە (بڵێییت ئەگەر فلان ئیشم بۆ نەکەیت ئەتکوژم) .
٦- هەست بەوە مەکە منداڵەکەت کەسێکی خراپە یان گێلەو هیچ تێناگات .
٧- بێزار مەبە لەزۆر پرسیارکردنی منداڵەکەت و هەوڵبدە وەڵامی هەموو پرسیارەکانی بدەیتەوە بەوەڵامێکی سادەو بڕواپێهینەر .
٨- منداڵەکەت بگوشە بە سنگتەوە و وای لێبکە هەست بە سۆز و خۆشەویستی بکات .
٩- ڕاوێژ بە منداڵەکەت بکە لە هەندێك کار و باردا و کار بە ڕاوێژەکەی بکە .
١٠- وابکە منداڵەکەت هەست بکات ڕێژەیەك لە ئازادی هەیە لە بڕیاردانددا .
بەهیوای سود بینین

چەند ڕێگایەک بۆ خەواندنی منداڵەکەت □ بە درێژایی شەو بەبێ لە خەو هەستان□ □

لێرەدا بە گوێرەی ماڵپەڕی sayidaty ئاماژە بە چەند ڕێگایەک کراوە کە یارمەتی دایکان دەدەن بتوانن منداڵەکانیان بخەوێنن و ڕێگرییکەن لە هەستانیان بۆ چەند جارێک لە شەودا.

ڕێنماییەکان:

- دیاریکردنی کاتی خەوتنی منداڵ.
- شوێنی خەوتن و حەوانەوەی منداڵ دیاریکراو بێت و هەر جارێک لە شوێنێکدا نەخەوێندرێت.
- لە ژورەکەیدا یارییەکانی هەبێت و گلۆپێک بە ڕووناکییەکی کەم ئیش بکات.
- کاتێک منداڵ لەخەو خەبەری دەبێتەوە و دەترسێت، بۆ ماوەیەک دەستی بگرە و چیرۆکێکی بۆ بخوێنەرەوە.
- گەر منداڵ لە خەو هەستا و دەستی کرد بە گریان، ئەوا بۆ ماوەی زیاتر لە ٣٠ خولەک لەباوەشی بگرە و دواتر بە تەنها لە ژورەکەی خۆیدا بەجێی بهێڵە.
- بە ترساندن و هەڕەشە منداڵەکەت مەخەوێنە چونکە کاریگەری نەرێنی لەسەر بەجیدەهێڵێت.
- گەر لە خەوهەستانی منداڵ زۆربوو، باشتروایە سەردانی پزیشک بکرێت بۆ دڵنیابوون لە باشی تەندروستی منداڵەکە.

توندوتیژی و شەڕانگێزی لای منداڵ ،
خەسڵەت ـ هۆکار ـ چارەسەر.□

بەشێک لە خێزانەکان سکاڵای سیفەتی شەڕانگێزی منداڵەکانیان دەکەن زۆرجار بە هەمان شێوازی توندوتیژی بەرەنگاریان دەبنەوە. ئەم بابەتە بە پوختی دەخەینە ڕوو:

خەسڵەتەکانی منداڵی شەڕانگێز ئەمانەن:

– بێویژدان – یاخی – ڕێزپەڕ – پەشۆکاو – دەسەڵات خواز
– ڕەق و توندخو
– نیشاندانی شەڕانگێزی و توندوتیژی بە هەر بیانوویەکی بچووک.
– نەبوونی پەیوەندی گونجاو لەگەڵ خێزان و هاوڕێ.
– گەیشتنە بە ئامانج بە هەر نرخێک.
– بە زۆر زانینی خود لە ئەوانیتر.
– هەستکردن بە نەبوونی ئاسایشی دەروونی.
– پابەند نەبوون بە فەرمانی ئەوانیتر.

هۆکارەکانی سەرهەڵدانی شەڕانگێزی:

– نەبوونی شێوازی پەروەردەی درووست لە پەروەردەدا.
– بوونی پێکدادان و کێشمە کێش لە خێزان دا.
– هەستکردن بە نەبوونی ئاسایش و ڕەزامەندی لە خێزان دا.
– شکستی بەردەوام.
– هەستکردن بە زەلیلی و بێنرخی لە خێزان دا.
– قبوڵ نەکردنی لە لایەن دایک و باوکەوە.
– هەبوونی نموونە و سەر مەشقی هەڵە لە خێزان دا.
– جیابوونەوەی دایک و باوک.
– پەیوەندی لەگەڵ هەوڕێیانی لاسار و شەڕانگێز.

شێوازی چارەسەر:

– دەربڕینی خۆشەویستی و ئامانجکردنەوە لە لایەن دایک و باوکەوە.
– دابینکردنی پێداویستی هەستی و دارایی.

– ڕێزگرتن لە سەربەخۆ خوازی منداڵ.
– بەهێزکردنی هەستکردن بە ئاسایش.
– تێگەیاندنی ڕەفتاری باش و گونجاو .
– نەرمی و سۆزنواندن.
– گوێگرتن لە قسەکانی.
– دوورکەوتنەوە لە توندوتیژی و خۆ سەپاندن لە لایەن دایک و باوکەوە.

چۆن وا لە منداڵەکەت دەکەی کە بە ڕۆژوو بێت بێ ئەوەی زۆری لێ بکەی ؟□

لەگەڵ هاتنی مانگی ڕەمەزان دایك و باوکەکان هەمیشە بە ڕێگای جیاواز داوا لە منداڵەکانیان بە ڕۆژووبن بۆ ئەوەی کە گەورە بن لێ را بێن و بتوانن ڕۆژوەکانیان بە ئاسانی بگرن .
بەڵام چۆن دایك و باوك بە ئامۆژگاریەکانیان بی ئەوەی زۆری لە منداڵەکانیان بکەن بتوانن قەناعەتیان پێ بێنن کە بە ڕۆژوو بن ؟
لە خوارەوە چەند ئامۆژگاریەك دەخەینە ڕوو بۆ ئەم مەبەستە :
١ـگرنگی ڕەمەزان و ڕۆژوو بۆ منداڵەکە روون بکرێتەوە : لەسەر دایك یان باوك پێویستە قسە لەگەڵ منداڵەکەی بکات و سوود و خێری ڕۆژووی بۆ ڕوون بکاتەوە بە جۆرێك کە ئیمە خۆمان برسی دەکەین و بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك نان و ئاو ناخۆین بۆ ئەوەی هەژارانمان بە بیر بێتەوە کە خەڵکانێك بە درێژایی ساڵ ئەمە حاڵیتیان .
٢- بەشداری کردنی منداڵ بە ڕازاندنەوەی ماڵ و هەروەها خۆ ئامادەکردن بۆ ئەم مانگە پیرۆزە : بە تایبەتی لەسەر دایك پێویستە کە بەشداری بە منداڵەکەی بکات بۆ ئامادەکردنی خواردنی ئێواران و دروست کردنی کەشو هەوایەکی جیاواز لە

مانگەکانی تر بۆ ئەوەی منداڵ بە سرووشتی حەزی بۆ ڕۆژووگرتن بچێت .
٣-بە شێوەیەکی تەدریجی منداڵ فێری ڕۆژوو بکرێت : بۆ نموونە بە منداڵ بگوترێت کە بۆ ماوەی ٤ بۆ ٥ کاتژمێر واز لە خواردن و خواردنەوە بهێنێت ، یان ڕۆژ نا ڕۆژێك بەڕۆژوو ببێت ، ئەمە وا دەکات منداڵ جەستەی خۆی بگونجێت بۆ ڕۆژەکەو خۆشەویست بێت لەلای .
٤- دیاری بۆ بکرە و هانی بدە : دەتوانی بە کڕینی دیاری و پێدانی پارەیەکی کەم بۆ هاندان و حەز چوونی بۆ ڕۆژوو منداڵ هان بدرێت بۆ بە ڕۆژوو بوون .
٥- بەشداری پێ کردنی منداڵ لە ژەمی پارشێو و هەڵسانی لە خەو : پێدانی ژەمێکی تەندروست بە منداڵ لە پارشێو دا و ڕوون کردنەوەی گرنگی ژەمی پارشێو بۆی ڕێگایەکی ترە بۆ هان دانی منداڵ بۆ بە ڕۆژوبوون .
وەرمگرتووە لەسایتی..ڕۆژانە نێت.

چۆن خواردن بدەین□ به منداڵ لە تەمەنی ٦ مانگیەوە :□ □

ئەم بابەتە زۆر وردەکاری تێدایە هەوڵئەدەین بە شێوەیکی ئاسان باسی بکەین، لەم پۆستە باسی خواردنی منداڵی ٦ مانگ بۆ ١٢ مانگ ئەکەین، سەرەتا پێویستە ئەم زانیاریانەمان هەبێت:
١-خواردنی منداڵ دەبێت بە بڕێکی کەم دەست پێ بکەین و ووردە ووردە بڕەکەی زیاد بکەین.
٢- نابێت لە یەک کاتدا بە چەند جۆرە خواردنێک دەست پێ بکەین، سەرەتا بە یەک خواردن دەست پێئەکەین بۆ ٤-٧ رۆژ

گەر خواردنەکەی پێ کەوت و هەستاری پێ نەبوو ئەوا جۆرێکی تری خۆراکی بۆ زیاد ئەکاین بۆ ٤-٧ رۆژ گەر پێی هەستار بوو یان هەستت کرد رەدی ئەکاتەوە ئەو چۆرە خوراکەی مەدەرێ، بەو شێوەیە چۆری خواردنی بۆ زیاد ئەکەی هەتا خواردنەکەی ئەبێتە هەمە جۆر.
٣-پێویستە خواردنەکان فرێش و تازە بن.
٤-ئەگەر هەستمان کرد خواردنێک لەسەرەتادا ڕەت ئەکاتەوە ئەبێ زیاد کردنی ئەم جۆرە خواردنە دوا بخەین.
٥-ئەگەر هەستمان کرد هەستیارە بە خواردنێک ئەبێ پێی نەدەین. (نیشانەکای هەستاری : هێڵنج و رشانەوەی توش بوو یان سک چوونی توش بوو یان پێستی منداڵەکە سوور بووەوە)
٦-پێویستە خواردنەکە بکرێ بە شیوەی شۆربا ئنجا بەکەوچکی بچووک پێ بدرێت .
٧- نابێ تا تەمەنی ساڵ خوێ بکرێتە خواردنی منداڵەوە (لە بابەتێکدا باسمان کردووە)
٨. ئاسایە شیر خواردنی منداڵەکە تۆزە تۆزە کەم ببێتەوە چونکە لە بری ئەو بڕە شیرە خواردن ئەخوات.
٩. میوە بە عەسارە ئەبێ بکرێ بە شەربەت تا ئەو تەمەنەی ئەتوانێ قەپی لێ بگرێی و بیجوی و قووتی بات.
١٠. سەوزەو بابەتەکانی سەوزە ئەبێ جوان بکوڵێ ئینجا بهارێ تا ئەو تەمەنەی مناڵەکە ئەتوانێ قەپ بگرێ و بیجوێ و قووتی بات.
١١. دەبێت بە دانشتنەوە خواردن بدرێ بە منداڵ
١٢. هەتا تەمەنی ٨ مانگی رۆژانە یەک ژەم خواردن لە گەڵ یەک ژەم شەربەتی میوە ، لە ٨ بۆ ١٠ مانگییەوە بیکە بە دوو ژەم خواردن لەگەڵ یەک ژەم میوە. هەر ژەمەی ئەوەنەی بدەرێ کە خواردی واتا کە تێربوو زۆری لێ مەکە تا بخوات. گەر داوای ژەمی تری خواردنی کرد ئاسیە بیدەرێ.
لەتەمەنی ٦ مانگیدا (کە تەمەنی منداڵ بوو بە ٦ مانگ) پێویستە بە شۆربای برنج دەس پێبکەیت(برنجی هاراو) ، گەر پێیکەوت

شۆربای بۆ دروست بکە لەگەڵ هەندێ خواردن و میوە ئەتوانی لەگەڵ برنج تێکەڵی بکەیت. ئەتوانی سریلاکی برنجی بۆ بەکار بهێنی.
لەتەمەنی ٧ مانگیدا مریشک زیاد ئەکرێت بۆ شۆرباکە بەمەرجێک بکرێت بە پارچەی زۆر بچووک .
لە تەمەنی ٨ مانگیدا گۆشتی سوور زیاد ئەکرێت بۆ شۆرباکە بەمەرجێک بکرێت بە پارچەی بچووک ، وە هەروەها زەردێنەی هێلکەشی ئەتواندرێ پێی بدرێت، بەهیچ شێوەیەک سپێنەی هێلکە تا ١ ساڵ نابێت بدرێ بە منداڵ ، کاستەریش ئەتوانرێت پێی بدرێت بەمەرجێک شەکری تێ نەکرێت.
لە دوای تەمەنی ١٠ مانگیەوە ئەتوانی خواردنی ئاسایی زیاد بکەیت بەڵام هەر جارەو خواردنێک پاش دڵنیابوون لە نەبوونی هەستیاری پێی.
ئەگەر سوودت لێی بینی تکایە شەیری بکەو ئینڤایتی هاوڕێکانیشت بکە بۆ ئەوەی ئەوانیش سوودی لێ ببینن.
ئامادەکردنی
د. پشدەر عبدالله اسماعیل
پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منداڵان

پەروەردەی تەندروست بۆ منداڵەکەت ...□
:
پەروەردەی تەندروستی منداڵ کەش و هەوایەکی لە بار بۆ نەوەیەکی هوشیارو ئایندەیەکی گەش دەرەخسێنێت ، هەموو خێزانێك و دایك و باوکێکیش ئارەزووی ئەوە دەکات بە باشترین شێواز منداڵەکەی پەروەردە بکات ، بۆیە پێویستە بۆ ئەم مەبەستە کە کارێکی زۆر قورس و زەحمەت نییە ، چەند بنەمایەك هەن بگیرێتە بەر لەوانە :
١- جەخت لە بنیادنان و گەشەکردنی زیرەکی ویژدانی بکەیتەوە ، کە ئەمە ویستی منداڵ بۆ سەقامگیری دەروونی و کۆمەڵایەتی تێر دەکات ، چونکە ئەگەر منداڵ لە خۆشەویستی بێ بەش

بكرێت ئەوا ئەستەمە لە ئایندەدا بتوانێت خۆشەویستی بۆ دەوروبەری هەبێت ، بۆ ئەم مەبەستەش هەندێ رەفتار و هەلسوکەوت هەن پێویستە بكرێت لەوانە ماچ كردنی منداڵ و لە ئامێز گرتنی ، یاری كردن لە گەل منداڵ بە روێكی خۆش پێشوازی لێكردنی ، تەواو گوێی بۆ شل بكرێت كاتێك قسە دەكات .

٢- بە زمانێكی پاراو قسەی لە گەڵ بكە ، هەر چەند منداڵ وەك دایك و باوك و كەسێكی گەورە ناتوانێت قسە بكات ، بەڵام تێدەگات .

٣- بەناوی خۆی بانگی منداڵەكەت بكە نەك دەستەواژەی ((وەرە كورە - وەرە كچێ)) بەكار بهێنی .

٤- زۆر بە سادەیی قسە لە گەڵ منداڵەكەت بكە بۆ ئەوەی تەواو تێبگات

٥- بۆ ئاستی منداڵەكەت دابەزە لە كاتی قسە كردن و یاری كردندا .

٦- پەیوەندییەكی ئەرێنی لە گەڵ منداڵەكەت دروست بكە ئەوەش لە رێگەی سۆزو خۆشەویستی و هەروەها هەست بكات كە جێگەی متمانەیە بۆ ئەوەی بەر لە هەموو شتێك متمانەی بە خۆی هەبێت ، رەخنەی ئاراستە مەكە بە بەردەوام بەڵكو بە ووشەی و دەستەواژەی شیاو ئامۆژگاری بكە.



ژیانی نووسەر

ـ لە سالی ١٩٥٤ لە گوندی زەنگەنان

سەر بە قەزای بەردەرەش لەدایك بوومە

ـ لە سالی خوێندنی ١٩٦١ ـ ١٩٦٢ لە

پۆلی یەکەمی سەرەتایی وەرگیرام ،

ــ لەسالی ١٩٧٢ قۆناغی ناوەندیم لە بەردەرەش تەواو کرد ،

ـ لەساڵی ١٩٧٣ لە ئامادەیی هەولێری کوڕان ،خوێندنی

دوواناوەندیم دەست پێکرد،

ـ لەساڵی١٩٧٤ بە خێزانەوە پشکداری شۆرشی ئەیلوولی مەزنمان

کرد، ئاوارەی ئیران بووین،

ـ دووای گەرانەوەمان لە ئیران سالێك و نیو لە پارێزگای ناصریە

ماینەوە

پۆلی شەشەمی ناوەندیم بەشی وێژەی لە دوواناوەندی قەزای رفاعی

تەواوکرد ،

-ـ لەساڵی ١٩٧٧ لە پەیمانگای پێگەیاندنی ماموەستایانی پارێزگای ناصریە

وەرگیرام

ـ لەساڵی ١٩٧٧ مانگی ٥ پێنج لە باشوری عیراق هاتینە گواستنەوە

بۆگۆمەلگای شاوێس لە هەولێر

ـ لەسالی ١٩٧٨ پۆلی دووەمی پەیمانگای پێگەیاندنی ماموەستایانم

لە پارێزگای هەلێر تەواو کرد ،

ـ لە ١٩٧٨/١٠/١ بۆیەکەم جار بەماموەستا دامەزرام لەگوندی

بەبێل سەر بەقەزای مێرگەسۆر

ماموەستا بوومە لەو شوێنانە : گوندی شێتنە /دیانا

هەردوو گوندی سپیگرەو سۆلاوکە لە دەڤەری خۆشناوەتی

هەروەها لە قوتابخانەی گارە لە گۆمەلگای شاوێس ،

ـ دووای راپەرینی بەهاری ١٩٩١ساڵی ١٩٩٤ گەڕاینەوە شوێنی باب و باپیران لەگوندی زەنگەنان سەر بە قەزای بەردەرەش

ـ لەسالی٢٠٠١بووم بەسەرپەرشتیاری پەروەردەیی لە پەروەردەی قەزای ئاکرێ ،

ـ لە سالی ٢٠٠٧ پەروەردەی قەزای بەردەرەش دامەزرا ،ئێستا لە پەروەردەی قەزای بەردەرەش بەپلەی سەرپەرشتیاری پەروەردەیی بنەرەت یپسپۆری بیرکاری خزمەتم کرد ،

ـ دووای ٤٠ چلّ سالّ خزمەت ، لە هاوینی ساڵی ٢٠١٧ خانەنیش کرام لە خودای مەزن داوای خۆشی و سەرکەفتن بۆ هەمووتان دەخوازم ،

بەرهەمەکانی نووسەر:

١- لاوك سترانێ کوردەواری لە ساڵی ١٩٩٧بە ژمارە(٢٨) لە وەزارەتی رۆشنبیری چاپ کرا

٢ ـ پەندی پێشینان وبەسەرهاتی کوردی لە ساڵی ٢٠٠٦لە وەزارەتی رۆشنبیری بە ژمارە(٢٢٩) چاپ کرا ،

٣- هەقایەت وئەفسانەی بەرئاگردانی کوردەواری لە ساڵی ٢٠٠٩لە دەزگای مۆزیك وکەلەپۆری کورد بە ژمارە (٤١) چاپ کرا

٤- کەلەپوورنامەی کوردەواری لە ساڵی ٢٠٠٨لە وەزارەتی رۆشنبیری چاپ کرا ،

٥- پێنج داستانی کوردەواری لە ساڵی ٢٠١١لە لە وەزارەتی ووٚشنبیری بەژمارە(٥٦٩)چاپکرا

٦- گۆران لەنێوان زێی بادینان رووباری خازر لە چاپخانەی منارە لە هەولێر ساڵی ٢٠١٤چاپکرا

ئەم کتێبانە لەبەردەستدایە بۆ چاپ :

٧- رێبەری مامۆستای بیرکاری قۆناغی بنەرەتی

٨- فەرهەنگی ووشەکانی قورئانی پیرۆز پەیڤ و رامان بە هەردوو شێوەزاری سۆرانی و بادینی

٩- ئامۆژگارییەکانی ژیان

١٠ کوردی شەبەك لەپارێزگای موسل .

سەرچاوەکان

١. بۆکانی، سابیر بۆکانی،ترس و توندوتیژی،یانەی کوردژین

٢. تۆفیق، عبدالله تۆفیق،ترس یا فۆبیا،یانەی کوردژین

٣. جلیل، حسین جلیل،ترس، فلمی خوف یانەی کوردژین

٤. قەرەداغی ، ئەکرەم قەرەداغی،بنەماکانی فسیۆلۆژی مرۆڤ ،چاپخانەی سەردەم

٥. گلاس،لیلیان گلاس،چۆن بیری خەڵك دەخوێنیتەوە ،چاپی ٨ ،ساڵی ٢٠١١

٦. نیگار،ڕوبەڕوو بوونەوە لەگەڵ ترس،ماڵپەڕی کوردژین

٧. واحد،سیروان واحد،ترس و لێکدانەوەی،یانەی کوردژین

٨. یونکەر،هیلمونت یونکەر،دەروونناسی ترس،چاپی

یەکەم،چاپخانەی شڤان،٢٠٠٨
٩. قەزاز،ئازاد قەزاز،ترس و خەمۆکی ،چاپی یەکەم ،چاپخانەی چوارچرا.٢٠١٠
لەسایتی شار
خەندان لایف
مامۆستای پەروەردەیی
سایتی هنداڤ
پەیجی: پەروەردەوتەندرووستی منداڵ
سایتی موضوع

ســەرچاوەکانی عەرەبی

قاموس المعانى – معنى كلمة التربية
مجلة الفرقان – العوامل الموشرة في التنشئة الاجتماعية للاطفال
كيف تغير سلوك طفلك
النعامل مع الطفل العنيد
اخطاء شائعة في التربية

ياسين حەسەن حوسێن
سەرپەرشتیاری پەروەردەیی /خانەنیش
لــە پەروەردەی قەزای بەردەڕەش ــ دهۆك
ژمارەی موبایل / ٠٧٥٠٤٥٤٣٢٨٢